

NANTES SENIORS

N° 46
PRINTEMPS
2018

GRATUIT

INFOS, CULTURE & LOISIRS EN LOIRE-ATLANTIQUE



PARC DES EXPOSITIONS / NANTES PROGRAMME 2018 WWW.EXPONANTES.COM



JANVIER

- **SALON PUCES AUTOS MOTOS**
- LE 14 JANVIER
- **EXAMEN D'ADJOINT TECHNIQUE**
- LE 18 JANVIER
- **JUMPING 2018**
- DU 19 AU 21 JANVIERS
- **SALON DU TOURISME**
- DU 26 AU 28 JANVIER
- **SALON FORMATHEQUE**
- DU 26 AU 27 JANVIER

FÉVRIER

- **CONCOURS AUXILIAIRE PUERICULTRICES**
- LE 01 FÉVRIER
- **BIOGAZ EUROPE - PRO**
- DU 07 AU 08 FÉVRIER
- **JOURNÉE BANQUE POPULAIRE**
- LE 15 FÉVRIER - PRO
- **SALON VEHICULES DE LOISIRS NEUF & OCCASION**
- DU 16 AU 19 FÉVRIER
- **SALON HISTORIC AUTO**
- DU 17 AU 18 FÉVRIER
- **CIRQUE MEDRANO**
- DU 23 AU 28 FÉVRIER

MARS

- **SALON DE LA PECHE EN MER**
- DU 16 AU 18 MARS
- **SALON INDUSTRIE ET SOUS TRAITANCE DU GRAND OUEST - PRO**
- DU 20 AU 22 MARS
- **SALON ART3F 2018**
- DU 23 AU 25 MARS

NANTES IMMO ATLANTIQUE

- DU 23 AU 25 MARS
- **CONCOURS INFIRMIERES**
- LE 28 MARS
- **SALON CE MARS - PRO**
- DU 29 AU 30 MARS

AVRIL

- **FOIRE INTERNATIONALE DE NANTES**
- DU 07 AU 16 AVRIL
- **SALON POUR L'AMOUR DU FIL**
- DU 24 AU 28 AVRIL

MAI

- **CONCOURS MINES PONTS**
- DU 07 AU 09 MAI
- **EXAMEN UNIVERSITE MEDECINE**
- DU 22 AU 24 MAI
- **CARREFOUR INTERNATIONAL DU BOIS - PRO**
- DU 30 MAI AU 01 JUIN

JUIN

- **SALON DU VEGETAL - PRO**
- DU 19 AU 21 JUIN
- **SALON APEC - PRO**
- LE 26 JUIN
- **CASQUETTES & CRAMPONS**
- LE 28 JUIN

SEPTEMBRE

- **SALON LES FINES QUEULES DE L'OUEST - PRO**
- DU 16 AU 17 SEPTEMBRE

CONGRES

- **AGE 3 PETIT 1 - PRO**
- LES 25 ET 27 SEPTEMBRE
- **SALON CE - PRO**
- DU 27 AU 28 SEPTEMBRE
- **COLOR ME RAD**
- LE 30 SEPTEMBRE

OCTOBRE

- **ARCHITECT AT WORK - PRO**
- LE 04 ET 05 OCTOBRE
- **SALON ZEN & BIO**
- DU 05 AU 07 OCTOBRE
- **CONVENTION TATTOO NANTES**
- DU 05 AU 07 OCTOBRE
- **TECHNOTRANS - PRO**
- DU 11 AU 13 OCTOBRE
- **SALON VEHICULES DE LOISIRS NEUFS**
- DU 12 AU 15 OCTOBRE
- **BRICK A L'OUEST**
- DU 13 AU 14 OCTOBRE
- **BABY BRESSING DE NADOO**
- LE 14 OCTOBRE
- **LE GRAND DÉBALLAGE EMMAÛS**
- LE 21 OCTOBRE

NOVEMBRE

- **CREATIVA NANTES**
- DU 01 AU 04 NOVEMBRE
- **SALON DE LA RECEPTION ET DU MARIAGE**
- DU 09 AU 11 NOVEMBRE
- **SALON HABITAT DECO**
- DU 09 AU 11 NOVEMBRE
- **SALON DU CHAMPIGNON**
- DU 09 AU 11 NOVEMBRE

ART TO PLAY

- DU 16 AU 18 NOVEMBRE
- **SALON VINS ET GASTRONOMIE**
- DU 16 AU 19 NOVEMBRE
- **FORUM EMPLOI HANDICAP**
- LE 20 NOVEMBRE
- **SALON DES SENIORS**
- DU 22 AU 24 NOVEMBRE
- **LE SALON BABY**
- DU 24 AU 25 NOVEMBRE
- **SALON DU DISQUE**
- DU 24 AU 25 NOVEMBRE
- **SALON DE L'ETUDIANT**
- DU 30 NOVEMBRE AU 01 DÉCEMBRE
- **EHF EURO - CHAMPIONNAT D'EUROPE FEMININ DE HANDBALL**
- DU 30 NOVEMBRE AU 12 DÉCEMBRE

DÉCEMBRE

- **NANTES LES ANIMAUX FONT LEUR SHOW**
- DU 15 AU 16 DÉCEMBRE
- **LE GRAND CIRQUE DE NOËL DE NANTES**
- DU 21 DÉCEMBRE AU 01 JANVIER

POUR PLUS D'INFORMATIONS
TEL : 02.40.52.08.11
exponantes@exponantes.com
www.exponantes.com



Suivez nous sur les réseaux sociaux



Exponantes. Programme sous réserve de modifications

SANTÉ



La Méditation

Les Lunettes
de Louissette

VOYAGE

À la découverte de...
Lyon



SORTIES

Expo Rock

Eurofonik

Cabaret Ivana
Show



ÊTES-VOUS ROMANTIQUE?



 Saison 2017-2018

Mercredi 4 avril 2018 > 13h00
Nantes | La Cité

Avant-Concert
QUINTETTE DE CUIVRES



Profitez de votre pause déjeuner pour venir écouter un concert de 45 minutes !

VICTOR EWALD
Quintette n°1

MALCOM ARNOLD
Quintette

ANDRÉ LAFOSSE
Suite Brève

Avec les musiciens de l'ONPL :
Maxime Fasquel et Jérôme Pouré > Trompettes • Grégory Fourmeau > Cor
Jean-Sébastien Scotton > Trombone
Maxime Duhem > Tuba

Mar 17 et Mer 18 avril 2018 > 20h30
Nantes | La Cité

VOYAGE EN ITALIE



JOSEPH HAYDN
Symphonie n°88

KAIJA SAARIAHO
Aile du Songe pour flûte et orchestre
Camilla Hoitenga > flûte

FELIX MENDELSSOHN
Symphonie n°4 « Italienne »

CLÉMENT MAO-TAKACS > Direction

De 7 à 32 € / 3€ pour les - de 25 ans
Le soir du concert et dans la limite des places disponibles



ORCHESTRE NATIONAL DES PAYS DE LA LOIRE
Pascal Rophé | Direction musicale

www.onpl.fr



Chers lecteurs,
Le salon Historic Auto vient de fermer ses portes et pour sa 1^{ère} édition atteint le chiffre prometteur de 20 000 visiteurs. Indéniablement, et sans parler de l'effet "nostalgie", force est de constater qu'un tel rassemblement permet de faire rencontrer plusieurs générations de 7 à 77 ans autour d'une même passion. On gardera le souvenir d'un jeune homme ayant "cassé sa tirelire" afin de pouvoir restaurer sa belle ancienne, une Austin Seven des années 30 et des Princesses de Nantes, suffisamment "folles" et passionnées pour s'engager dans une belle aventure, celle du Rallye des Princesses qui s'élancera de Paris début Juin !
Envie, passion, échanges entre générations, partage !
Des mots qui résonnent à l'unisson, pour apprécier tout simplement la vie !

Toute l'équipe de Nantes Seniors.

Sommaire ■

ACTUALITÉS

4 Entre terre et mer

AUTO

6 NeoNett

SANTÉ - BIEN-ÊTRE

8 La méditation

10 Les Lunettes de Louissette

ANIMAUX

12 L'adoption

VOYAGE / BALADE / LOISIRS

14 Lyon

16 Zoo de la Boissière du Doré

SORTIES

18 Expo Rock

20 Concerts, théâtre...

LE COIN DES TERROIRS

26 Les Hameaux Bio

28 Le Robins

RECETTE

30 Naan cheese



Il n'y a pas d'âge pour s'amuser. Depuis plusieurs années, Le Papa Tango, situé au sud de la Loire à Saint-Sébastien, s'est taillé une belle réputation dans le monde de la nuit pour qui aime danser et s'amuser. On comprend que l'on vienne de très loin s'y divertir : au Papa Tango, il y en a pour tous les goûts. Musique rétro, danse de salon et musique festive le dimanche après-midi, suivi d'un buffet pour reprendre des forces et ce jusqu'à minuit pour passer la journée à danser. Disco, tubes des années 1980 et musiques plus actuelles sont également au programme, chaque style étant diffusé à tour de rôle les jeudis, vendredis et samedis soirs. Attention, tenue correcte exigée.

Ouvert du jeudi au samedi de 22h30 à 7h ; le dimanche de 16h à 0h.
Du jeudi au samedi : 14 € entrée + conso, gratuit le jeudi pour les femmes, dimanche : 11 € avec conso (goûter et buffet compris). Vestiaire : 2 €.

Zone commerciale Saint-Seb Boulevard
33, rue Marie-Curie - 44230 Saint-Sébastien-sur-Loire
Périphérique Sud, sortie 46 - Parking Gratuit
02 40 58 71 31 - www.lepapatango.fr





ENTRE TERRE ET MER

Annoncé au mois de janvier, un nouveau projet végétal envahira le quai de la Fosse à la mi-avril. Le Maillé Brézé s'offrira un jardin digne de ce nom où plus de 800 arbres de différentes espèces se côtoieront quelques mois durant. Jardin qu'il partagera avec le Belem, de retour dans sa ville.

Quand la verdure supplante le béton

Quai de la Fosse, cet événement éphémère aura pour but de redorer l'image de cette partie du port que les voitures se sont appropriées au fil des années. Peu de gens y circulent à pied car, malgré l'espace, les nuisances sonores sont plutôt conséquentes. Ce sera l'occasion de mettre en avant la riche pépinière de la Ville de Nantes basée à l'année au Cimetière-Parc et au parc du Grand Blottereau. Ce patrimoine végétal existe depuis près d'un demi-siècle, il permet de fournir la Cité des Ducs en arbres. Un parcours pédagogique sera installé afin d'en apprendre un peu plus. Un potager, un marché aux fleurs et une guinguette prendront également place pour que cet événement soit le plus attractif possible. L'installation, qui a déjà commencé, s'effectuera pendant quelques semaines du ponton du Belem jusqu'à la gare maritime. Tout cela se terminera à la fin du mois d'août, en adéquation avec la fin du

Voyage à Nantes 2018 vraisemblablement. Ces quais végétalisés nous donneront une petite idée de ce que pourraient être les aménagements futurs de cette partie des anciens Chantiers Navals de Nantes.

www.nantesmetropole.fr

Le Belem jette l'ancre

Voilà plusieurs mois qu'il navigue de port en port, des Canaries à la Norvège. Le fameux Trois-Mâts revient dans son port d'attache pour son traditionnel hivernage.

Le Belem est né dans les chantiers Dubigeon en 1896, il a été restauré avant d'être classé monument historique il y a une trentaine d'années. Il appartient à la fondation Belem qui attache une grande importance à cette seconde vie. Lors des visites autorisées, vous y découvrirez un véritable musée itinérant qui vous fait voyager à travers les années. Voilà plus de 120 ans qu'il traverse les océans, son histoire est forcément passionnante !

Visites publiques du Belem :

- Samedi 31 mars 2018 de 10h à 18h
- Dimanche 1er avril de 10h à 18h
- Lundi 2 avril de 10h à 18h
- Samedi 7 avril de 10h à 18h
- Dimanche 8 avril de 10h à 18h

Billetterie en ligne (nantes-tourisme.com) et sur place le jour de la visite.

www.fondationbelem.com



RÉSIDENCE SENIORS À REZÉ



**ENEZ VISITER
VOTRE FUTURE RÉSIDENCE :**

CONFORT

> Appartements équipés et meublés du T1 au T3, tout confort, pensés pour vous.

SÉCURITÉ

> Logements sécurisés avec détecteurs de fumée, de mouvements, télé-assistance, salle d'eau ergonomique, gestionnaire sur place....

CONVIVIALITÉ

> Mise à disposition d'espaces communs : tisanerie, terrain de pétanque, espaces verts pour des moments de convivialité improvisés ou organisés.



RÉSIDENCE NEUVE

LOCATION

à partir de **690 € TTC***
charges comprises / mois

0 820 12 10 12

Service 0,12 € / appel
+ prix appel**

**Gratuit depuis une box ou un forfait mobile

disponible sur
Google play

Téléchargez dans
l'App Store

f t y i n nexity.fr/edenéa

RENDEZ-VOUS À L'ADRESSE SUIVANTE :
10, RUE DES NAUDIÈRES
44400 REZÉ
06 19 67 69 06



ET SI C'ÉTAIT VOUS LE PROFESSIONNEL ?

Initialement Neonett était une entreprise de nettoyage à domicile de voitures, du reconditionnement peut-on dire. En effet, le but est de redonner une seconde jeunesse à sa voiture en lui refaisant une beauté. L'objectif était déjà de nettoyer les véhicules de la manière la plus écologique possible en limitant l'utilisation de produits chimiques et d'eau en abondance. Le concept global a évolué mais les valeurs restent les mêmes. Présentation.

Désormais, le nettoyage à domicile est terminé, Neonett vous propose des gammes de produits abordables et simple d'utilisation qui vous permettront d'entretenir votre véhicule à moindre coût. Vous pourrez tout de même compter sur les conseils et les astuces des professionnels qui vous accueilleront et il vous sera possible, malgré tout, de confier votre chère auto aux employés de Neonett. Mais pourquoi ne pas essayer par soi-même ?

Une vingtaine d'employés travaillent au quotidien pour que cette entreprise locale tente de talonner les industriels.

L'empreinte environnementale

Aujourd'hui, les produits Neonett sont composés à 5% de produits chimiques, le reste étant des huiles essentielles, de la soude végétale, des extraits d'agrumes... Le rejet pour l'environnement est ainsi limité et ce n'est pas pour autant que ces produits

sont inefficaces. Des années durant, les produits ont été testés avec des chimistes et leur efficacité a été démontrée, les meilleurs d'entre eux ont été gardés. Vous pouvez désormais les utiliser avec ou sans eau, une petite révolution écologique dans le secteur automobile donc !

Éviter le dépôt qui s'amoncelle sur votre voiture au fil des kilomètres est également possible grâce à ces solutions de nettoyage sans eau. La pluie ne fera plus le travail à votre place et cet amas de saleté ne partira plus dans la voiture.

De la production à la vente aux particuliers

Les produits de base, professionnels, sont achetés en grosse quantité par Neonett qui s'occupe ensuite de la fabrication de sa propre gamme. Tout est fabriqué à Saint-Herblain donc, les employés s'occupent du conditionnement également. Il était nécessaire pour la société de préserver ce côté artisanal qui se retrouve d'ailleurs dans le packaging de la marque.

Afin de séduire les particuliers, une gamme spécifique a été lancée où les prix ne dépassent pas les 10€. Accessibles à tous, ces produits de professionnel vous feront économiser de la main d'œuvre souvent hors de prix dans le milieu automobile. Plus globalement, les prix sont similaires à ceux que vous pourrez trouver dans la grande distribution.

Sur chaque produit, vous pourrez découvrir une fiche explicative détaillée afin de répondre à vos interrogations.

Des kits complets sont également vendus où vous y trouverez une brosse de qualité, de la microfibre professionnelle et le produit dont vous avez besoin.

Préserver sa carrosserie

Combattre les rayures, préserver la couleur de son véhicule, lutter contre l'acidité présente dans l'environnement est désormais possible. En effet, Neonett lance sa couche de protection nano-céramique par dessus le vernis, celle-ci est « hydrophobe » et permet une simplicité de nettoyage particulièrement étonnante. Le traitement dure entre un et deux ans et évite toute dépense en carrosserie ou en lavage automatique, un simple chiffon vous suffira ! Votre voiture gardera ainsi son éclat et sa brillance initiale. Neonett fait partie des deux entreprises avant-gardistes dans ce domaine.

A moindre coûts, d'autres solutions sont proposées par l'entreprise herblinoise afin de préserver votre voiture des « agressions » extérieures.

Où trouver les produits Neonett ?

Chez Neonett, Distinction Automobile, Jaguar, Land Rover, Avenard Automobile à Sautron

**Neonett, 3 rue des Piliers de la Chauvinière
St-Herblain - neonettlab.fr**



Découvrez notre gamme de produits redoutables!

Une gamme complète de produits d'entretien automobile, simple et efficace !

Entretien Extérieur



Entretien Intérieur



**Commandez dès à présent vos produits et accessoires de lavage auto sur
neonettlab.fr**

**Découvrez notre centre de lavage auto
3, rue des Piliers de la Chauvinière (zone Atlantis, près du Zénith)
44800 Saint HERBLAIN
Du Lundi au Vendredi de 8H00 à 18H00
02 40 02 05 90**



ÉNERGIE POSITIVE

La méditation est réputée pour ses bienfaits, il n'est cependant pas si simple de la pratiquer efficacement. En ce sens, dans ce numéro, nous allons essayer de vous éclairer du mieux que possible sur cette discipline en vogue. Des dizaines de techniques existent mais seules les principales vous seront utiles pour débiter.

Comme nous le précisons régulièrement dans ces lignes, tous nos conseils prodigués sont issus de sources fiables mais il est cependant nécessaire de vous tourner vers des professionnels si la méditation ou tout autre discipline vous intéresse.

La méditation a pour principal objectif d'améliorer sa concentration et son attention. Au quotidien, le cerveau enregistre tellement d'informations qu'il est constamment sous tension, inconsciemment nous sommes toujours en train de lire, de voir, ou d'apprendre quelque chose. La méditation permet au corps de s'oublier quelques instants, de reposer l'esprit. Avec beaucoup de pratique, le cerveau sera davantage concentré sur les informations importantes et vous vous rendrez compte que votre focalisation sur un sujet sera d'autant plus marquée. Mathieu Ricard, moine bouddhiste réputé et respecté, assure que la pratique active de la méditation permettrait de renforcer son système immunitaire. Nous ne pouvons que le croire, plus nous nous comprenons nous-même, plus nous saisissons notre fonctionnement. Ainsi, nous arriverons à nous contrôler plus facilement. L'introspection n'a pas forcément besoin d'être profonde pour qu'elle porte ses fruits, la discipline nécessite, par contre, une régularité dans son exercice. Limiter le stress vous rendra plus agréable (même si nous ne doutons pas de votre sympathie), plus calme, cela ne pourra être que

bénéfique. La vie nous réserve bien des surprises et celles-ci sont parfois mauvaises alors pourquoi ne pas tenter de s'armer contre ces aléas, la méditation peut être l'une des solutions, à condition d'y croire.

Différentes techniques de méditation

Chacune d'entre elle nécessite certaines facultés, n'hésitez pas à rencontrer un professeur afin de connaître celle(s) qui vous convient le mieux.

1. La méditation vipassana

Créée il y a 2500 ans, cette technique est la plus connue de toutes. Popularisée dans les années 70, elle vise à se comprendre en profondeur et à profiter de l'instant présent en ne pensant à rien. On purifie son esprit, « vipassana » signifie d'ailleurs « voir les choses en vrai ». Il faut se focaliser sur ses cinq sens pour s'échapper de la réalité.

2. La méditation transcendentale

Mise au point en 1958 par le maître spirituel Maharishi Mahesh Yogi, cette technique vise à atteindre le calme profond. Selon lui, le silence nous rapprocherait du bonheur. Grâce à la répétition du mantra (une sorte d'incantation protectrice), chaque individu pourrait atteindre cet état. A terme, il peut développer des facultés telles que la créativité et réduire l'état de fatigue.

3. La méditation zen ou zazen

Cette fois-ci, toute sa réussite tient dans la posture adaptée et la respiration que vous avez. Votre esprit doit être en phase avec ces deux précédents facteurs, il doit avoir une volonté de ne pas s'opposer, de se laisser aller. La technique est simple mais à la fois compliquée et pas adaptée à tous.

4. La méditation en pleine conscience

Vulgairement, on pourrait l'assimiler à la méditation vipassana en plus approfondie. Il faut faire abstraction de toutes nos pensées et se concentrer sur un sujet précis comme la sensation physique ou la respiration par exemple.

Audilab
Centres de correction auditive

+ 98%
DE NOS PATIENTS
NOUS RECOMMANDENT
À LEURS AMIS

Votre audition,
où en êtes-vous ?

**BILAN AUDITIF
GRATUIT⁽¹⁾**

**ESSAI D'AIDES AUDITIVES
1 MOIS SANS ENGAGEMENT⁽²⁾**

(1) Test non médical - (2) Sur prescription médicale

NANTES - COMMERCE
17, allée Duguay-Trouin
02 40 74 68 49

NANTES - SUD
82, route de Clisson
02 40 03 71 76

REZÉ
4, rue Victor Hugo
02 40 75 30 73

VALLET
45, rue des Forges
02 40 85 35 35

NANTES - VIARME
23, place Viarme
02 40 89 20 00

**MACHECOUL
ST-MÈME**
10, rue de la France Libre
02 40 78 60 49

**ST-PHILBERT
DE-GRAND-LIEU**
6, rue St-François d'Assise
02 40 65 85 28

LIGNÉ
Atol Ligné Optique
25, rue des Palmiers
02 40 03 71 76

Retrouvez tous nos centres sur www.audilab.fr

*Source enquête 2016 sur la base de 5142 fiches exploitables



LA VUE EST SI PRÉCIEUSE !

Eh oui, la vue est si précieuse à l'Homme que tout au long de la vie elle demande attention, surveillance et parfois correction. Notre mission, à nous Opticiens, apporter notre contribution à ces différents stades, en complément des Ophtalmologistes, pour prévenir et corriger les troubles visuels en apportant aux patients la meilleure réponse et le meilleur confort possibles. Partant de ce postulat, l'équipe des *Lunettes de Louissette* a pour ambition de proposer un produit de qualité.

La qualité d'abord

La qualité, ce sont nos clients qui en parlent le mieux et nous ne résistons pas à l'envie de diffuser deux témoignages. Ils émanent de deux seniors : une Dame de 85 Ans et un Monsieur de 65 ans. L'une et l'autre portent des lunettes depuis leur plus jeune âge. La Dame : « Jamais je n'ai eu des verres aussi faciles d'entretien. Un nettoyage le matin au moment de la toilette et ils sont propres pour la journée ».

Le Monsieur : « Je ne supporte pas d'avoir des verres de lunettes sales. Auparavant, il me fallait les nettoyer deux ou trois fois par jour ce qui, malgré les précautions, finissait par les rayer. A présent, un peu d'eau savonneuse, un bon rinçage à l'eau claire, un essuyage avec un mouchoir en papier doux et ils sont impeccables pour la journée ».

Cette qualité, rappelons-le, elle repose sur une fabrication 100 % française. Les verres, de très haute technologie, sont produits en Lorraine. Les montures, particulièrement élégantes et confortables, sont stylisées, dessinées et conçues dans le Jura pour l'essentiel mais aussi en Loire Atlantique pour celles en bois. Et l'ensemble est assemblé et ajusté avec soins à Nantes, dans l'atelier des *Lunettes de Louissette*.

La qualité a un prix

Oui, indiscutablement. Mais ne dit-on pas « On en a toujours pour son argent ! »

Les prix qui sont pratiqués par les *Lunettes de Louissette* sont des prix justes

La reconnaissance au rendez-vous

Et la clientèle ne s'y trompe pas !

Satisfaite de toute évidence, sensible aussi au Made in France de nos lunettes, elle est en plein développement et l'équipe des *Lunettes de Louissette* s'efforce pour répondre à sa demande et la satisfaire.

Deux nouveaux opticiens diplômés viennent de rejoindre *Les Lunettes de Louissette*.

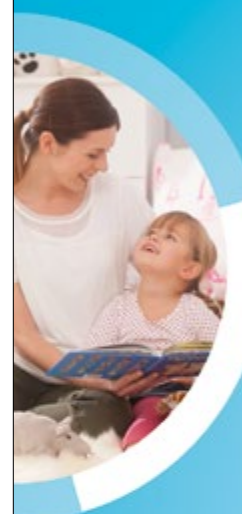
VOS LUNETTES FRANÇAISES
à domicile

Les Lunettes de Louissette | 4 rue de Bréa 44000 Nantes
09 83 82 54 62 | www.leslunettesdelouissette.fr



ADAR

ASSOCIATION D'AIDE AUX PERSONNES À DOMICILE DEPUIS 1973



AIDE À DOMICILE

7j/7 24h/24



SERVICES À LA PERSONNE
AIDE AUX AIDANTS
SERVICES MÉNAGERS
SERVICES OCCASIONNELS
GARDE D'ENFANTS

Contactez-nous :

02 40 16 91 30

aidedomicile@adar44.com

www.adar44.com





L'ADOPTION, UN ENGAGEMENT

Un animal peut vite devenir le compagnon idéal mais beaucoup de questions se posent avant l'acquisition de celui-ci. L'éducation est un maillon essentiel pour la tranquillité du foyer alors pourquoi ne pas privilégier un animal un peu plus âgé, plus calme ? L'adoption est pour le coup la meilleure des options, il est cependant judicieux de s'informer en profondeur.

Beaucoup de points nécessitent des précisions, l'adoption est un sujet vaste et important quand on connaît le nombre indécent d'abandons chaque année. Dans cet article nous nous concentrerons sur les différentes possibilités qui s'offrent à vous pour adopter.

La SPA

Les bénévoles du refuge seront là pour vous accueillir et vous conseiller. Si certaines personnes côtoieront très fréquemment l'animal, il pourrait être judicieux d'y aller avec. En effet, il est nécessaire de cerner la personnalité de l'animal afin de déterminer s'il s'adaptera facilement au sein du foyer. Prendre son temps est important, l'adoption n'est pas à prendre à la légère et les bénévoles sauront vous le rappeler. Un questionnaire pourra vous être fourni et une pré-visite s'organisera par la suite. Les animaux de la SPA ont tous vécu des situations difficiles, ils sont donc protégés afin que cela ne se reproduise plus. Des justificatifs vous seront demandés et un contrat d'adoption sera signé lorsque le petit (ou grand) compagnon sera définitivement choisi. Certains frais sont à la charge de l'adoptant : la vaccination, le tatouage et la stérilisation.

Ils restent minimes et s'élèvent entre 80 et 150€. La SPA prendra des nouvelles de l'animal lors des premiers mois de sa nouvelle vie et une visite pourra être organisée. Le bien-être de l'animal est leur priorité, il doit devenir la votre également.

Le refuge privé

Adopter un animal dans un refuge privé est souvent considéré comme un sauvetage. En effet, les refuges étant saturés, certains animaux « fragiles » sont parfois euthanasiés faute de place. Si vous n'êtes pas regardant ni sur la race ni sur l'âge de l'animal, cela peut être la solution idéale. Offrir une seconde chance, c'est ce que vous ferez en vous rendant en refuge. Parfois traumatisés, certains animaux ont besoin de refaire confiance, petit à petit, à l'Homme. En adoptant un animal dans l'un de ces lieux, vous permettrez également de libérer une place pour un prochain pensionnaire. Et ce n'est pas parce que vous rentrez dans un refuge qu'on vous obligera à quoi que ce soit, vous aurez le choix bien entendu. Sachez que les animaux « malades » sont mis en quarantaine, de nombreuses idées reçues circulent sur les refuges et méritent d'être démenties. Chaque être vivant à le droit à une seconde chance.

L'application « Adopte-moi »

Chouette innovation, le site de référence Wamiz a lancé son application mobile. Comme pour les applications (dorénavant nombreuses) de rencontres chez l'homme, « Adopte-moi » reprend le même concept. Il vous est possible de choisir des critères (âge, race, sexe) et de regarder quels sont les animaux à adopter à proximité de chez vous. Cliquez sur un animal et vous verrez la description, vous aurez ensuite la possibilité de contacter le refuge qui s'en occupe. Vous pouvez garder vos coups de cœur enregistrés si une réflexion s'impose. Ludique dans la forme, l'engagement reste le même !

A télécharger sur : adopte-moi.com

Marine & Loire
CROISIÈRES

Le voyage
à Nantes

ESTUAIRE
NANTES <-> SAINT-NAZAIRE
LE PAYSAGE, L'ART ET LE FLEUVE

CROISIÈRES ESTUAIRE

À LA DÉCOUVERTE DE L'ESTUAIRE DE LA LOIRE AVRIL À OCTOBRE 2018



INFOS ET RÉSERVATIONS : T. 02 40 69 40 40 – WWW.MARINEETLOIRE.FR

LA MAISON DANS LA LOIRE, JEAN-LUC COURCOULT, COUÉRON © FRANCK TOMPS



À LA DÉCOUVERTE DE LYON

En 2016, Lyon a remporté l'Oscar de « la meilleure destination européenne de weekend », on s'est donc dit qu'il était judicieux d'évoquer la capitale des Gaules dans nos colonnes. En plus de cela, depuis 20 ans maintenant, 10% de la ville est classé au Patrimoine de l'Unesco ! Que ce soit pour son histoire ou pour ses attributs, rendons nous en terre lyonnaise.

Outre ces événements réputés dans la France entière comme la Fête des Lumières, les Nuits de Fourvière ou la Biennale de la Danse, la ville de Lyon mérite d'être visitée pour ces monuments mais aussi sa gastronomie mondialement connue (une pensée pour Paul Bocuse, récemment décédé). Voici quelques références éphémères pour un séjour à proximité des Alpes.

Découvrez la ville à travers son « food tour »

« Entre traboules et pauses gourmandes, accompagné par un guide local passionné, partez à la découverte de l'incontournable quartier historique lyonnais et de ses artisans : le célèbre quartier Saint-Jean ! Pendant 4 heures, vous alternerez entre visites insolites et pauses dégustations. L'occasion pour vous de "trabouler" pour découvrir Lyon "pas à plats" tout en dégustant les produits du terroir de la gastronomie lyonnaise avec ses artisans passionnés. »

Le musée des Confluences

« Du parvis du musée en son centre en passant par ses différents niveaux, explorez un haut-lieu de la culture et des sciences... »

Avec le Musée des Confluences, Lyon s'est doté d'un lieu unique à l'architecture inédite.

Grâce à une collection faite de curiosités infinies, il interroge la terre depuis les origines et l'humanité dans son histoire et sa géographie.

A travers 4 expositions permanentes, des expositions temporaires et une belle programmation culturelle, nous touchons ce qui est tout à la fois grenier de l'enfance, boîte de souvenirs, voyage imaginaire, vitrine de curiosités, source de connaissances et témoignage de l'avancée de sciences. »

Rives de Saône / Berges du Rhône

« Promenade ponctuée d'œuvres artistiques, les Rives de Saône permettent de rejoindre Rochetaillée-sur-Saône à partir de Confluence. 15 km de balade pédestre à la fois urbaine et bucolique pour redécouvrir le charme des berges.

Les berges du Rhône, du parc de la Tête d'Or au parc du Confluent, liens urbains, naturels, culturels et sociaux, sont des promenades et des jardins où se déroulent tout au long de l'année des manifestations et des fêtes. »

Et pourquoi ne pas visiter la ville de Lyon en mini van avec *My Little Kombi* ?
mylittlekombi.com & 07.62.69.39.62

Office de tourisme de Lyon
lyon-france.com / 04 72 77 69 69

TUI, LEADER MONDIAL DU TOURISME

TUI propose un choix de voyages sans précédent, pour des expériences clients uniques, accessibles et personnalisées. Le TUI Store Nantes Guist'hau est une agence de voyage nouvelle génération entièrement digitalisée qui répond aux nouveaux modes de consommation dans le voyage. Rencontre avec Pierre-Olivier Grolleau, directeur du réseau d'agences TUI.

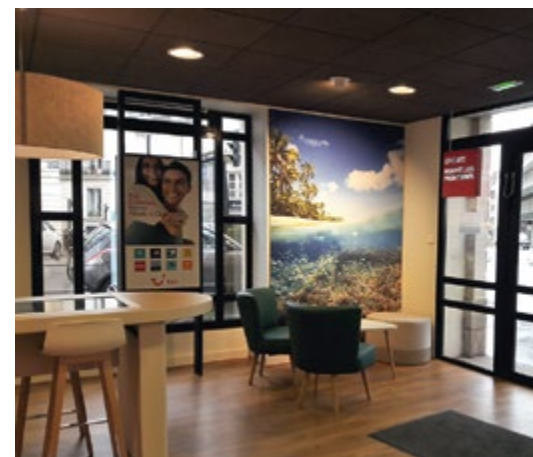
Pour commencer, pouvez-vous nous présenter le groupe TUI ?

POG : C'est le numéro 1 mondial du tourisme et le numéro 1 français. Dans l'hexagone, nous avons des marques phares et historiques telles que Nouvelles Frontières, Marmara et Look Voyages. Depuis deux ans, nous avons entrepris le développement de la marque TUI sur le marché français. Les marques que j'ai citées précédemment deviennent des lignes de produit. Marmara devient la ligne des clubs francophones sur les moyens courriers avec les clubs Marmara, et Lookéa devient la ligne des clubs francophones sur les moyens et long-courriers avec les clubs Lookéa. Nous avons les circuits Nouvelles Frontières et les circuits TUI (anciennement Circuits Vacances Transat). Nous proposons également des voyages pour découvrir dans des îles autour de la marque Passion des îles pour découvrir les plus belles îles du Monde avec des offres sur-mesure pour les personnes qui souhaitent construire et personnaliser leur voyage.

Nous sommes aujourd'hui en mesure de répondre à toutes les envies de voyages pour tous les budgets en sélectionnant les meilleurs hôtels dans le monde.

Comment avez-vous fait évoluer les lieux de vente ?

Il était nécessaire de rénover nos agences de voyages car la majorité des ventes se font encore par ce biais. Ce nouveau concept modifie les codes traditionnels des agences de voyages, avec par exemple la suppression de tout affichage papier en vitrine. Les TUI Stores sont des agences de voyages entièrement digitalisées : écrans dynamiques en vitrine qui diffusent photos et vidéos, grande table tactile au centre offrant des contenus exclusifs et des inspirations de voyages, mur digital proposant des vidéos immersives. Nous cherchons à faire vivre ces lieux design et épurés qui inspirent le voyage. En plus de ces ajustements, à Paris, plusieurs agences ont également des casques de réalité virtuelle afin que le client s'immerge totalement dans nos clubs et nos destinations. Si l'expérience est satisfaisante, cela se développera dans le reste du pays, au fur



et à mesure. Le digital ne remplace pas l'humain pour autant, les conseillers voyages sont au service des clients, le numérique permet d'apporter des précisions et du contenu exclusif. Au-delà de la relation commerciale, nous souhaitons faire de ces agences, de véritables lieux de vie. Des dédicaces d'écrivain, des dégustations et des expositions avec des photos de voyage y prennent place par exemple. Nous avons l'intention de ne pas précipiter les clients, le voyage est un projet important, il ne doit pas être préparé à la va-vite. Nous sommes des adeptes du « slow-life » !

Parlez nous des destinations proposées ?

Avec TUI, nous proposons 180 destinations où vous pourrez être hébergés dans l'un de nos 380 hôtels partenaires. Les clubs Marmara sont principalement positionnés sur des pays proches comme la Grèce, l'Italie et l'Espagne. Les clubs Lookéa proposent des destinations évasion telles que le Panama, Cuba et Haïti. Nos clients peuvent partir directement de Nantes, c'est un réel avantage. Pour les longs courriers, le Japon, l'Inde, l'Iran et le Pérou fonctionnent très bien. Les circuits Nouvelles Frontières et les circuits TUI proposent plus de 90 destinations à découvrir en voyage accompagné.

Votre voyage TUI idéal ?

Je voyage beaucoup en sur-mesure, j'aime découvrir le monde et rencontrer les populations. Chaque année, j'essaie de faire un long courrier dans ce cadre. Mon dernier périple était au Mexique, dans l'arrière-pays. Nous pouvons y découvrir les temples mais également profiter des plages, des cénottes où l'on improvise une baignade et de toute la richesse culinaire mexicaine.

TUI Store Nantes Guist'hau (spécialiste du sur-mesure)
1 boulevard, Gabriel Guist'hau
02 40 35 10 12 / TUI.fr



LES YEUX DANS LES YEUX, LA MAGIE NAÎT DE LA RENCONTRE

Classé parmi les plus beaux parcs animaliers français, le Zoo de la Boissière du Doré vous fait découvrir une remarquable collection d'espèces à 30 minutes de Nantes et de Cholet.

Notre mission, la conservation

En plein cœur du vignoble nantais, une équipe de passionnés s'occupe de plus de 1000 animaux bien souvent menacés d'extinction, comme l'orang-outan de Sumatra, emblème du zoo. Plus de 40 espèces présentes au parc sont inscrites dans des programmes d'élevage européens, afin d'optimiser leur reproduction en parcs zoologiques. Chaque année, plus de 30.000€ sont reversés à des associations de protection de la nature. Enfin, le zoo est inscrit dans une démarche d'amélioration continue afin de diminuer son impact sur l'environnement. La balade dans le parc permet d'ailleurs de profiter d'une végétation préservée où les merveilles de la nature française se mêlent à l'exotisme.

Espace et proximité

Depuis de grandes passerelles en bois, venez arpenter les 8 hectares de plaines africaines où évoluent girafes, zèbres et antilopes, sans oublier notre famille de rhinocéros que nous espérons voir s'agrandir. Partez à la rencontre de l'insolite, en immersion dans nos volières asiatique et sud-américaine : binturongs, tatous, dendrobates, paresseux... Vivez des moments inoubliables, en tête à tête avec les félins, les grands

singes et les autres primates en semi-liberté. Admirez les nombreux petits qui naissent chaque année (plus de 90 naissances enregistrées en 2017 !). Partagez des instants d'intimité avec les pensionnaires de la mini-ferme.

Un zoo pour partager et découvrir

Découvrez un spectacle époustouflant avec plus de 200 oiseaux en vol libre. 45 espèces évoluent autour de vous (rapaces, échassiers, perroquets...) pour un moment unique et pédagogique grâce aux commentaires passionnants de nos fauconniers. Pendant les vacances et les week-ends, suivez la tournée des goûters de nos pensionnaires dès 14h45 : un véritable moment d'échange et de partage avec les soigneurs du zoo. Enfin, pour prolonger le voyage, passez une nuit d'exception à hauteur de girafes et profitez d'un petit déjeuner insolite face aux géantes de la savane dans l'un de nos Africa Lodges.

Nouveautés 2018

Bien souvent mal aimés, les reptiles sont pourtant des animaux fascinants qui seront à l'honneur en 2018. Les pythons de Birmanie et les iguanes verts déménagent pour des enclos plus spacieux. La volière sud-américaine, nommée Iguazu Park, fait peau neuve et accueillera des boas constricteurs et des anacondas verts.

La grande nouveauté 2018 est une volière australienne, un nouvel espace d'immersion vous permettant d'observer des wallabys à pieds jaunes, des marsupiaux menacés d'extinction, mais aussi des émeus, des martins chasseurs... Les loriquets à tête bleue viendront se délecter de leur nectar à vos côtés.

Zoo de La Boissière du Doré

La Châtaigneraie - La Boissière du Doré

02 40 33 70 32 – contact@zoo-boissiere.com

www.zoo-boissiere.com



Groupe nantais © Michel Embareck

NANTES L'EFFERVESCENTE !

Nantes, la belle endormie s'est réveillée il y a de ça quelques années. Artistiquement parlant, la ville n'a plus rien à envier à ses consœurs, bien au contraire. Laurent Charliot, commissaire de l'exposition **Rock ! Une histoire nantaise** n'a pas hésité une seconde à prendre les rênes d'un projet pharaonique : retranscrire l'histoire du rock nantais des années 60 à nos jours. La musique et le rock seront donc à l'honneur au Château des Ducs ! Une histoire locale qui a pris des tournures internationales depuis peu, l'occasion idéale pour une telle exposition. A l'heure où les styles musicaux se mélangent, il était temps de faire une rétrospective complète sur le rock, à Nantes.

Une initiative du Château des Ducs

Contacté il y a 3 ans, Laurent Charliot a tout de suite souhaité en savoir plus. Une expo sur le rock au Château ? Il n'y croyait pas. Une fois le projet présenté officiellement, il n'a plus hésité une seconde. Il se devait de devenir le commissaire de cette exposition exceptionnelle. « Pour eux, le rock était un des pans de la ville comme peuvent l'être certains monuments, ça leur semblait évident. Ils m'ont laissé carte blanche » nous dit-il à propos de ces premiers contacts. Pour situer, Laurent Charliot est l'auteur de « La fabuleuse histoire de rock nantais » sorti en novembre 2003. Fin connaisseur de la scène nantaise et proche de nombreux artistes, il ne fait aucun doute qu'il était l'homme de la situation !

Jamais une exposition n'a été programmée si longtemps dans ce lieu emblématique

1 an et demi d'installations, l'exposition a tout intérêt à attirer les foules et ce même en dehors des deux éditions du « Voyage à Nantes » à venir. Le travail était donc colossal, il s'agit de surprendre les visiteurs, tout

a été mis en œuvre en ce sens. « Mon souhait était que le visiteur se promène dans l'histoire du rock nantais comme il se promène chez Ikea. » lâche amusé le commissaire. Il ne voulait en aucun cas décourager l'exposition. Le visiteur arpentera l'histoire du rock nantais dans son ensemble grâce aux liens effectués entre les différentes périodes. « Ce n'est pas réellement calé sur les décennies car la musique évolue sans cesse » tient-il à préciser. Pour chacune des époques, Laurent Charliot a souhaité qu'il y ait « des scénettes, des choses qui s'y passent ». On pourra par exemple « rentrer dans un magasin de disques des années 90 ou découvrir la chambre de Dominique A lorsqu'il écrivit *Les Fossettes* ». Quelques éléments sont imposants, c'est ce que permet cette longue programmation. Finalement beaucoup de nantais ne connaissent pas réellement cette histoire locale ou du moins pas dans son intégralité. C'est là l'essence même de cette expo qui évoquera les différentes périodes qui ont marqué la ville mais aussi la France finalement.

Rock ! Une histoire nantaise

Mention impérative pour le livre qui sortira pour l'ouverture au grand public de l'exposition du même nom. Pour Laurent Charliot, son auteur, « c'est un peu le petit frère de « La fabuleuse histoire du rock nantais » que j'ai sorti en 2003. Tout ce qui sera dans l'expo se retrouvera dans ce livre. »

Nantes, terre d'accueil musicale

Pendant de longues années, une grande famille d'artistes existait à Nantes à travers les époques et traversait les époques, on pense à Tri Yann, Elmer Food Beat, Tequila et EV notamment. Un peu plus tard est venu le temps des Dolly, Jeanne Cherhal, Dominique A, Hocus Pocus et Philippe Katerine qui ont montré la voie. Plus récemment, on a vu sur les scènes nantaises et françaises les ex-Rhum for Pauline : Pégase, LenParrot & Voyou, Inüit, Elephanz etc. Comme le dit très bien Laurent Charliot, « Nantes est un label de qualité, ça ne suffit pas pour devenir célèbre mais c'est un appui de poids. » Quand on voit les succès mondiaux de Christine and The Queens, C2C ou encore Madeon, on se dit que la Cité des Ducs a de belles heures devant elle !

Les coups de cœur de Laurent Charliot

« Comme beaucoup, le premier album des Dolly m'a marqué. Tout d'un coup, on faisait de la musique comme j'aime et je n'avais pas besoin d'aller chercher ça en Angleterre ou à Paris, ça venait de chez nous. Et sinon l'un de mes préférés, sans aucun doute, c'est *Vers les lueurs* de Dominique A sorti en 2012. »

Retrouvez l'interview complète et tentez de gagner votre livre « Rock ! Une histoire nantaise » sur lemonmag.com

Rock ! Une histoire nantaise

Château des Ducs de Bretagne

Du 24 février 2018 au 10 novembre 2019

chateaunantes.fr & 0 811 464 644 (+ 0,05 € / min)

Bienveillance, n.f. :

Consiste à aborder l'autre avec une attitude positive, et avec le souci de faire le bien pour lui.

Steredenn

RÉSIDENCE SERVICES SENIORS
ET PERSONNES ÂGÉES

QUARTIER LONGCHAMP / SAINTE-THERÈSE
À NANTES

APPARTEMENTS À LOUER
DU T1 AU T3

STEREDENN BY HEURUS - AMÉLIE LE GORN - 113, ROUTE DE NANTES - CHATEAU DES DUCS DE BRETAGNE - 44300 NANTES - TEL : 02 49 09 23 50 - WWW.HEURUS.COM - CONTACT@HEURUS.COM - COCOPAR - 113, ROUTE DE NANTES - CHATEAU DES DUCS DE BRETAGNE - 44300 NANTES - TEL : 02 49 09 23 50 - CONVENTION COLLECTIVE DE L'HOSPITALISATION PRIVÉE - SIREN : 814 879 104 RCS NANTES - TVA INTRACOMMUNAUTAIRE - FISC 814 879 104 - SIREN CAPITAL DE 10 000 EUROS - CREDITS PHOTOS : SHUTTERSTOCK - CREATION, REALISATION SVENY LECHE - 01/2018



heurus
Habitat & Services

www.heurus.com
02 49 09 23 50

SENIORS ET ENVIE D'AIMER ?



Parce que vous avez de l'expérience, vous savez ce que vous voulez et surtout ce que vous ne voulez plus !!!

Luna rencontres sérieuses répond vraiment à vos attentes en vous proposant des rencontres ciblées juste pour vous, prenant en compte le niveau social, le niveau culturel, le secteur géographique, l'objectif de vie, l'harmonie physique, etc.

LUNA
RENCONTRES SÉRIEUSES

LUNA LOIRE-ATLANTIQUE
CONTACTEZ-NOUS AU 02 28 00 89 02

Découvrez nos annonces sur le site: www.luna-france.com



Quartet Dour/Le Pottier

EUROFONIK MUSIQUES DES MONDES D'EUROPE

Il y a des festivals, qui se frayent un chemin, tout doucement, au milieu du paysage culturel nantais. Eurofonik a six ans. Eurofonik est un ovni musical, un festival de découvertes, où la langue espagnole croise le finnois, le breton le libanais ; un festival de curieux, pour les amoureux de l'Europe, les danseurs, les festoyeurs, les défricheurs, et pour vivre les musiques trad'actuelles. Une 6e édition pour tous ceux qui rêvent secrètement de Scandinavie, de voyages et de rennes !

Du 16 au 24 mars, Eurofonik jette l'ancre à Nantes (Château, Stereolux, Pannonica, Trempolino, CSC Bellevue...) et Bouguenais (Nouveau Pavillon et Piano'cktail). Dix jours de musique, de concerts mais aussi une conférence sur les chants populaires, un « bœuf » breton, une initiation à la boule nantaise, un p'tit bal des familles à partager avec vos petits enfants, sans oublier le parcours musical nocturne au Château des ducs de Bretagne.

Vous avez toujours rêvé de vous faufiler la nuit dans le musée d'histoire de Nantes ? D'entendre résonner la voix d'une chanteuse bretonne ou le violon du Hardanger (région de Norvège) ? Le temps d'une

soirée (jeudi 22 mars), suivez le guide, prenez les escaliers en colimaçon et découvrez cinq artistes, européens, en acoustique totale (voyage limité à 200 personnes).

Eurofonik aime vous surprendre ! Chaque année depuis trois ans, en ouverture du festival, des artistes européens qui n'ont jamais joué ensemble créent, pendant quelques jours, un concert original. En 2018, le quarter breton Dour/Le Pottier rencontre la danoise Mia Guldhammer (chanteuse folk de l'année 2016 dans son pays) et la chanteuse et violoniste suédoise Sofia Sandén. Les six artistes vont créer des ponts entre leurs traditions musicales et inventer une musique européenne transfrontalière. Laissez votre curiosité l'emporter et poussez la porte du Centre Marcet - à 15 minutes du centre-ville de Nantes - vendredi 16 mars (apéro musical d'ouverture du festival, gratuit et ouvert à tous dès 19h).

Avis aux amateurs de danse, à ceux qui aiment donner le petit doigt à leur voisin/e, mais aussi à ceux pour qui l'hanter dro, le rond de Loudéac ou la danse fisel sont des mots venus d'une lointaine contrée : rendez-vous samedi 24 mars pour la grande soirée finale du festival. Une soirée festive pour découvrir que les musiques trad' sont bien vivantes !

Eurofonik - Musiques des mondes d'Europe
Nantes, Bouguenais
Du 16 au 24 mars
www.eurofonik.fr

16 — 24 mars
2018

Nantes
— Bouguenais

festival #6 eurofonik Musiques des mondes d'Europe



www.eurofonik.fr

MA SŒUR EST UN BOULET

Jouée à guichet fermé en 2014, 2015 et 2016, la comédie culte *Ma sœur est un boulet* revient à Nantes au Théâtre de Jeanne ! C'est l'occasion (ou jamais ?) de venir la découvrir et de passer un moment de détente tout en cherchant qui est le boulet de votre famille...

« Marie et Julien vivent ensemble depuis des années. Un matin, la sœur de Marie débarque. Romane vient de sa faire virer de son poste au Club Med, après avoir tiré une flèche à bout portant dans les parties intimes

du chef de village qui l'avait trompée. Maintenant sur la liste noire des clubs de voyage, elle demande à sa sœur de l'héberger quelques jours le temps de se retourner. Excentrique et envahissante, Romane compte bien profiter du confort de l'appartement de Marie, et de son argent... Mais ses projets de paresse vont être compromis par son beau-frère, Julien, lui-même professionnel du genre, et dont Romane va comprendre très rapidement qu'il reste avec sa sœur par intérêt. Face à un beau-frère peu scrupuleux, Romane fera tout pour sauver sa sœur. Le boulet n'est peut-être pas celui que l'on croit... »

Ma sœur est un boulet

Du 12 avril au 5 mai 2018 au Théâtre de Jeanne
06 99 10 76 05 & theatre-jeanne.com

JAZZ NEW-YORKAIS

Avishai Cohen, 47 ans, sortait son 18ème album en 2017 avec quelques touches pop. Découvert dans les années 90 par Chick Corea, le contrebassiste a côtoyé tout au long de sa carrière des artistes comme Brad Mehldau, Adam Cruz, Alicia Keys, Herbie Hancock, ou encore Bobby McFerrin. Un jazzman hors du commun !

« Un tout nouveau quartet et un nouveau répertoire pour le compositeur Avishai Cohen, qui revient avec un album au son plus groove et toujours une multitude d'influences. Ce nouveau projet est plus oriental et plus riche vocalement. Avishai Cohen a d'abord étudié

le piano. Arrivé à New York à 22 ans, il étudie la contrebasse avant de rejoindre Chick Corea avec lequel il travaillera cinq ans. C'est avec son propre trio qu'il passe au premier plan dès 2005. Contrebassiste et avant tout compositeur, son travail sur ses racines juives et ses métissages est devenu, au fil du temps, de plus en plus profond et émouvant. Inspirée des musiques d'Europe de l'Est, d'Espagne, du Maghreb, du Moyen-Orient et des standards du jazz américain, sa musique parle de la vie, de l'amour, de la jeunesse, de la liberté... »

Jazz en phase - Avishai Cohen - Ancestral Groove

Vendredi 30 mars à 20h45

Théâtre de la Fleuriaye à Carquefou

02 28 22 24 24 & jazenphase.com

VOYAGE EN ITALIE

Clément Mao-Takacs est considéré comme l'une des étoiles montantes de la nouvelle génération de chefs d'orchestres, il sera à la direction de cette soirée. Avant l'Italie et l'œuvre de Mendelssohn, nous profiterons de la très française *Symphonie n°88* d'Haydn et d'un concerto pour flûte.

Friand de nouvelles symphonies, le public parisien des années 1780 attendait avec impatience les dernières œuvres de Haydn. L'humour et l'énergie du compositeur plaisaient follement. La *Symphonie n°88* est l'une des plus célèbres, elle fait partie des cinq que le compositeur dédia à la capitale française après les six parisiennes proprement dites.

La personnalité secrète de Kaija Saariaho se révèle dans le concerto pour flûte *L'Aile du songe*, inspiré de Saint-John Perse. Une de ses complices de longue date, Camilla Hoitenga sera l'interprète de ce concerto qu'elle a elle-même créé et nous entraînera dans un jeu de virtuosité entre la flûte soliste et l'orchestre. Œuvre gaie et légère, composée lors d'une escale du compositeur en Italie, La *Symphonie n°4* de Mendelssohn s'inspire des paysages italiens et des émotions romantiques ressenties par le jeune homme durant son voyage. Achevée en 1833, elle fut longtemps considérée comme la meilleure symphonie du musicien, avant que l'Écossaise, soit à son tour glorifiée.

Voyage en Italie

Les 17 et 18 avril à 20h30 à La Cité

02 51 25 29 29 & onpl.fr

LE THÉÂTRE DE JEANNE

OFFREZ DU RIRE ET DE LA BONNE HUMEUR !
PENSEZ À L'ABONNEMENT ET AUX CARTES CADEAU !

LES GRANDES COMÉDIES



JUSQU'AU 6 MAI

MER. 20H30, SAM. 21H30 + DIM. À 17H
(SAUF 17/03, 03/04 & 24/04)



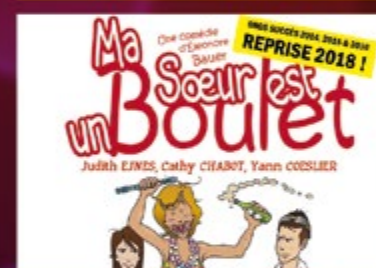
JUSQU'AU 11 MARS

JEU. 20H30, VEND. 20H30, SAM. 20H + DIM. 11 MARS 17H



DU 15 MARS AU 8 AVRIL

JEU. 20H30, VEND. 20H30, SAM. 20H + DIM. 8 AVRIL 17H



DU 12 AVRIL AU 5 MAI

JEU. 20H30, VEND. 20H30, SAM. 20H + DIM. 29 AVRIL 17H



DU 10 MAI AU 2 JUIN

JEUDI, VENDREDI ET SAMEDI 20H30



DU 7 JUIN AU 7 JUILLET 2018

JEUDI, VENDREDI ET SAMEDI 20H30

SPECTACLES JEUNE PUBLIC



DU 4 AU 11 MARS

DIM. 15H - LUN. 14H30 - MAR. - MER. - JEU. 14H30 ET 16H - VEND. 14H30 - SAM. 16H

DU 14 MARS AU 18 AVR.

MER. 14H30 & SAM. 16H



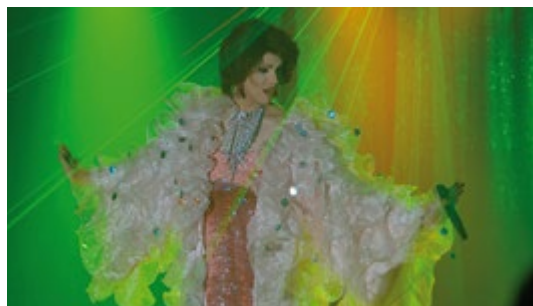
DIM. 18 ET 25 MARS
8 ET 22 AVRIL 15H.

+
MER. 30 MARS 14H30

+
DU 25 AVRIL AU 9 MAI

DIM. 22 AVR. À 15H - MER. 25. JEU. 25. VEN. 27 ET LUN. 30 AVR. À 14H30 - MAR. 1^{er} MAI À 16H - MER. 2. JEU. 3 ET VEN. 4 MAI À 14H30 - LUN. 7 MAI À 14H30 - MAR. 8 MAI À 16H - MER. 9 MAI À 14H30

06 99 10 76 05
www.theatre-jeanne.com
5, rue des Salorges 44100 Nantes



UNE REVUE TRANSFORMISTE UNIQUE

Vous allez passer une soirée tout sauf ordinaire lors d'un dîner-spectacle où les paillettes, l'humour, l'émotion et la nostalgie se côtoieront. Des imitations de personnages mythiques, des sketches en direct, des numéros humoristiques vous seront proposés dans ce cabaret transformiste made in Anjou..

Le Cabaret Ivana Show se joue aux Ponts-de-Cé dans le Maine et Loire, au Château de Belle Poule précisément.

2018 SERA ROCK !

Après le lancement de l'expo Rock ! Une histoire nantaise présentée dans ces pages, la Foire Internationale de Nantes s'attachera également à mettre en avant ce style musical qui fédère et a fédéré de nombreux fans. La thématique présentera toutes les facettes du rock, de l'ombre à la lumière.

Des années 50 à nos jours, le rock a marqué l'histoire de la musique, l'exposition « Rock Story » tâchera de faire ressortir toutes les péripéties. Pour cela, la Foire a pu compter sur Philippe Mancœuvre pour orchestrer la mise en place et conseiller les organisateurs. La musique rassemble, la Foire Internationale et ses 80.000 visiteurs aussi, la fête sera belle au Parc des Expos. Après le Japon en 2017, il faudra donc sortir la platine, les disques de Johnny et son perfecto !

Point important, l'entrée est gratuite pour les plus de 60 ans avant 12h en semaine, l'occasion de profiter de la Foire en toute tranquillité !

Le programme détaillé est consultable sur foiredenantes.fr

Le lieu, et son nom atypique, accueille une revue transformiste unique ! Les artistes, déguisés donc, chantent et jouent avec le public tout au long de la soirée. Ivan Rodriguez, à la tête du cabaret, n'est autre que le petit-fils de l'ancien directeur de la Revue Bonne garde. Ce dernier a tenu son poste 23 années durant, la tradition familiale sera t-elle préservée si longtemps ? Cela semble bien parti pour l'héritier qui rêve d'ouvrir, à terme, son propre lieu. L'aventure s'est lancée il y a presque 4 ans maintenant et la routine ne s'est jamais installée malgré des préparatifs millimétrés pour que le show soit, chaque soir, à la hauteur des espérances !

Au menu (boissons incluses)

Le mi-cuit de saumon aux herbes aromatiques et son cappuccino de choux fleur

La ronde de sot l'y laisse de volaille sur une sauce aux tanins d'Anjou rouge caramélisés

Le trio des fromages de France sur un lit de salade verte

La tartelette poire Bourdaloue au Salidou et sa crème anglaise au caramel beurre salé

Le Cabaret Ivana Show – Revue Transformiste

Château de Belle Poule

Levée de Belle Poule aux Ponts-de-Cé

06 15 27 43 43 & cabaretdesbellespoules.fr



La Foire Internationale de Nantes

Du samedi 7 au lundi 16 avril de 10h à 19h

(18h le lundi 16/04)



NOTRE ENGAGEMENT MUTUALISTE

est de vous proposer le choix et la qualité au meilleur prix.

- Plus de 5 100 centres d'optique partenaires partout en France.
- Des tarifs préférentiels jusqu'à - 40 % sur vos verres et - 20 % sur vos montures.
- Jusqu'à 30 % de réduction sur vos lentilles.

- Découvrez nos solutions sur **famille.harmonie-mutuelle.fr**
- Rendez-vous dans vos agences



PRÉVENTION • SANTÉ • PRÉVOYANCE
Près de 2 000 délégués s'engagent pour vous



BIO, FAMILIAL ET INNOVANT

Un trio familial est à la tête des 6 magasins Hameaux Bio qui ont conquis le littoral atlantique. Quentin et Romain Allonville ont, en effet, pris la succession de leur père en avril 2016, ils s'associent ainsi à leur mère pour faire durer cette aventure familiale. Forts du succès de leurs boutiques sur la côte, les voici désormais installés à Nantes depuis le mois d'octobre dernier.

Comment pensez-vous vous différenciez des autres magasins bio ?

Quentin Allonville : En deux axes, le premier : nous sommes rattachés au réseau Biocoop. C'est une coopérative, nous sommes tous sociétaires. Nous votons pour prendre des décisions. C'est donc différent des indépendants, franchisés et de la grande distribution. Biocoop a un cahier des charges précis où on s'interdit un bon nombre de choses comme la distribution de certains produits pendant l'année, le mode de transport par avion etc. Vous ne trouverez pas beaucoup de produits exotiques dans nos magasins. On s'approvisionne principalement via nos 130 producteurs locaux partenaires que nous privilégions. Le second axe : les services que l'on propose. Ce n'est pas seulement un magasin, on y trouve une boucherie artisanale, une boulangerie où tout est fait à la main. Nous avons d'ailleurs été primés 6ème au concours du pain bio à Paris, c'est plutôt encourageant ! Et puis pour terminer, nous avons un concept de restaurant. C'est très intéressant car nous ne sommes pas issus de la boulangerie, de la boucherie ou de la restauration mais nous nous entourons de spécialistes. On souhaite perpétuer la tradition de l'artisanat et la proposition de produits nobles.

Depuis l'ouverture de la boutique nantaise, vous avez organisé quelques animations au sein du magasin. Avez-vous l'intention de développer cet aspect ?

Avant de voir une quelconque vocation commerciale, on voulait repenser les codes de la distribution bio. Je suis convaincu que les consommateurs de demain, ne penseront plus « je viens en voiture, je fais mes courses et je repars rapidement ». Pour moi, c'est un modèle dépassé. A l'avenir, on aura peut-être davantage la volonté d'interagir, c'est ce qui s'est perdu avec le temps. C'est pour cela que l'on a créé un lieu de vie d'une cinquantaine de m². Il est à la disposition des clients, des associations etc. Une fois dans le magasin, rien ne force le client à acheter.

Parlez nous des Rest'o Bio.

C'est notre 3ème restaurant. Le premier a ouvert



en janvier 2015 à Guérande. La responsable de magasin de l'époque avait la volonté de proposer de la restauration à ses clients. Nous étions sceptiques, elle nous a préparé un argumentaire, on s'est lancé et ça a cartonné ! A tel point qu'on va devoir l'agrandir, les tables sont rendus dans les rayons ... (rires) En 2016, nous avons lancé un financement participatif pour notre 2ème restaurant. L'objectif était d'obtenir 29.000€ et nous en avons eu 36.000€, il y a eu un véritable engouement de la part de la clientèle auquel on ne s'attendait pas. Dans ce nouveau restaurant de Pornic, nous sommes passés en « cuisine ouverte ». Et le 3ème restaurant Rest'O Bio* est celui de Nantes, le potentiel est très important.

C'est une cuisine bien équilibrée et vraiment digeste. Notre premier critère est le goût ! Nous proposons 2 entrées et 2 desserts, un plat végétarien et un autre. Le plat du jour est à 9€90, c'est très abordable pour de la cuisine faite maison le matin-même et bio. C'est un fonctionnement « self » où le client vient se servir et déposer son plateau en fin de repas.

Comment lutez-vous contre l'emballage ?

Chez Biocoop, on s'engage à baisser les prix de 30% entre le produit emballé et celui proposé en vrac. Nous avons fait le pari de supprimer les produits emballés lorsqu'ils ont un équivalent en vrac. Ça oblige les gens à repenser leur manière de consommer et ce n'est pas plus mal. Pendant toute l'année 2017, sur les magasins du littoral, nous avons proposé à nos clients de prendre ou non un sachet avec leur pain. L'objectif était de compter chaque jour le nombre de sachets que l'on économisait. Au bout de 700 sachets économisés, nous plantons un arbre avec l'association Pur Projet. Nous avons planté 74 arbres au final !

*Le Rest'O Bio est ouvert de 11h30 à 14h30 en semaine uniquement

Biocoop Nantes - Les Hameaux Bio
Route de Paris - 19 Avenue du Marché Commun
leshameauxbio.fr / 02.52.59.58.46

LE NOUVEAU Théâtre de l'époque graslin

A L'AFFICHE !

RÉSERVATIONS : 02 40 47 34 44
reservation@theatredepochegraslin.fr
www.theatredepochegraslin.fr
5 rue Lekain, 44000 NANTES

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK !

VOS COURSES BIO ET LOCALES LIVRÉES CHEZ VOUS OU EN POINTS RELAIS

COMMENT COMMANDER ?

- SUR WWW.KERBIO.FR
- PAR TÉLÉPHONE DU LUNDI AU VENDREDI DE 9 H À 12 H 30

-10 € SUR VOTRE PREMIÈRE COMMANDE AVEC LE CODE "S03BIO18"

Kerbio.fr
à chacun son instant bio

LIVRAISON À domicile Points relais + de 2500 références !

MIN DE NANTES - 58 BOULEVARD GUSTAVE ROCH
02.85.52.40.88 - PANIERSBIO@KERBIO.FR



COMMENÇONS PAR LE DESSERT !

Nombre d'entre nous portent un œil très attentif à la carte des desserts et ce dès l'entrée dans le restaurant. Ceux du Robins sont une valeur sûre, à tel point qu'ils étaient la priorité du lieu deux années durant. Désormais, le bar à desserts s'est transformé en restaurant pour accueillir les gourmands midis et soirs.

Les deux associés se sont rencontrés à l'école hôtelière, ils ont décidé de se lancer dans l'aventure « bar à desserts » en ouvrant le Robins en 2015. L'attrait du carré Feydeau était alors un facteur important dans le développement du concept. Vous connaissez le flop que celui-ci a connu... Heureusement, Renaud et Gildas ont réussi à convaincre leur clientèle grâce à leurs déjeuners et desserts particulièrement attirants. En fin d'année dernière, les goûters ont donc été abandonnés, non sans regrets, au profit des dîners. La touche « sucrée » est cependant toujours présente notamment dans le menu « découverte » que les plus gourmands d'entre vous choisiront. Vous aurez l'occasion de précéder la dégustation du dessert d'un pré-dessert ! Pour les plus aventureux, choisissez le dessert « carte blanche », le chef vous présentera le fruit de son imagination dans une assiette.

« L'ADN est toujours présent dans le choix des desserts. »

La fameuse carte des desserts a donc disparu et laisse la place à un menu complet plus travaillé, leur nombre



se réduit à deux ou trois mais leur qualité éteint de suite la déception de voir cette carte disparaître. Sur le choix des produits, Gildas nous apporte des précisions : « Nous essayons d'avoir au maximum des produits français et régionaux quand cela est possible. Le but étant d'avoir un rapport intéressant entre la provenance, l'originalité et le coût afin de proposer des plats abordables à notre clientèle. Nous souhaitons être transparents et travailler au maximum avec des acteurs locaux. » Le fromage vient de chez Beillevaire, les épices sont fournies par « Des épices à ma guise » basé à Ancenis, le pain vient du centre ville, les légumes du Marché d'Intérêt National etc. Le Robins s'est donc adapté, il n'éteint plus les lumières lorsque les commerces voisins les allument.

Le Robins - 1 bis, Allée de Turenne

Réservation conseillée par téléphone : 02 51 82 71 59

fabriquerobins.com

Baroque
en scène

Saison
2017
2018

La Cité des Congrès
de Nantes

La Soufflerie, scène
conventionnée de Rezé
sur l'axe voix

Nantes // Rezé
de part et d'autre du fleuve

Réservations :

La Cité : 02 51 88 20 00

www.lacite-nantes.fr

La Soufflerie : 02 51 70 78 00

www.lasoufflerie.org



LA SIMPHONIE
DU MARAIS

CONCERT
ANNIVERSAIRE
DES 30 ANS

Direction musicale
Hugo Reyne

Lundi 9 avril
20h30

La Cité, Nantes



LES MALINS
PLAISIRS

LE MÉDECIN
VOLANT DE
MOLIÈRE - Théâtre

Mise en scène
Vincent Tavernier

Mardi 22 mai
20h30

La Cité, Nantes



STRADIVARIA

LA QUERELLE DES
TE DEAUM

Direction musicale
Daniel Cuiller

Lundi 18 juin
20h30

La Cité, Nantes

NAAN CHEESE

Ingrédients

- 500 gr de farine
- 1 yaourt nature velouté (125gr)
- 4 c.à.soupe d'huile de tournesol (ou pépin de raisin)
- 1 c.à.café de sucre blanc en poudre
- 8 gr de levure de boulanger déshydratée
- 1/2 c.à.café de levure chimique
- 1 c.à.café de sel
- 18 cl d'eau
- 12 vache qui rit

Étapes de préparation

1 - Dans le bol du robot, placer tous les ingrédients secs : farine, sucre, levure chimique, sel puis levure boulanger. Mélanger tout du bout des doigts. Ajouter l'huile, le yaourt et les $\frac{3}{4}$ de l'eau. Pétrir au robot jusqu'à obtenir une pâte souple qui ne colle pas aux parois. Laisser lever la pâte 2 à 3 heures au sec et au chaud.

2 - Dégazer la pâte. Ramasser la et former une boule. Fleurer le plan de travail de farine. Façonner 12 pâtons. Puis couper chacun d'eux en deux.

3 - Étaler chaque pâtons en disque. Vous devez en obtenir 24 petits. Étaler de la vache qui rit sur 12 d'entre eux. Refermer avec un disque et sceller les bords très fortement.

4 - Mettre une poêle à crêpes à chauffer (feu moyen). Quand la poêle est chaude, cuire les naans à sec en comptant 5 minutes environ par face. Ne retourner vos naans qu'une seule fois.

5 - Pour amener plus de gourmandise, déposer un peu de beurre fondu sur la naan une fois cuite (personnellement je ne l'ai pas fait).



Merci à notre partenaire
www.unegrainedidee.com pour
la recette et la photographie !



La recette est sous la propriété du blog «Une Graine d'idée».
Elle est protégée par les textes en vigueur sur le droit
d'auteur. Toute diffusion ou copie sans autorisation de l'auteur fera l'objet d'un dépôt de
plainte. ©Une graine d'idée - mars 2018

EDITION, RÉGIE : JMD PUBLICITÉ MÉDIA - **RESPONSABLE DE LA PUBLICATION :** Jean GANACHAUD - **REDACTION :** Gilles GRÉGOIRE - Alban CHAINON-CROSSOUARD **CONTACT COMMERCIAL :** Gilles GRÉGOIRE - 02 40 73 88 06 - gilles@andegave-communication.fr - 1 bis rue d'Alger - 44100 NANTES - **VOUS DESIREZ ANNONCER UN SPECTACLE OU TRANSMETTRE UNE INFORMATION ?** gilles@andegave-communication.fr - Date limite de réception : le 15 précédant la parution - **OÙ TROUVER NANTES SENIORS :** Office de Tourisme de Nantes Métropole - commerces de proximité - salles de spectacles - chez tous les annonceurs et sur plus de 800 points...**DIFFUSION :** Andégave Communication 1 bis rue d'Alger - 44100 NANTES - 02 40 73 88 06 - **IMPRESSION :** Imprimédia
Dépôt légal à parution - Cette édition a fait l'objet de soins attentifs. Les modifications pouvant intervenir après sa parution et les erreurs éventuelles ou omissions ne sauraient engager la responsabilité de la société JMD Publicité Média. N° de ISSN en cours.



Une nouvelle vision de l'Habitat Seniors !

DERNIERS T3 EN LOCATION, VENEZ VISITER !



À partir de 899 € par mois
toutes charges comprises



Honoraires de location offerts

pour toute signature d'un contrat de location d'un T3 (602 € sur la base d'un loyer à 899 € pour un T3 de 58 m² par exemple).

Offre valable jusqu'au 31 mars 2018.

Logement tout confort | Lieux de vie communs
Animations | Conciergerie téléphonique | Petits bricolages



11 rue Marc Vaubourgoin à Nantes



02 72 01 46 06

www.appartseniors.fr

Cabaret & Better Pouters
ACTIVE TRANFORMATIONS

CABARET-DÎNER-SPECTACLE

WWW.CABARETDESBELLEPOULES.FR

06.15.27.43.43

bellespoules@cabaretdebellespoules.fr

TOUTE L'ANNÉE AUX PONTS-DE-CÉ
PRIVATISATION SUR DEMANDE: SÉMINAIRES, SOIRÉES, C.E, A.G...



*À bientôt
sur la scène*

Cabaret des Belles Poules, Levée de Belle-Poule, 49130 Les Ponts de Cé

Licences : 2-1080652 & 3-1080653 - SIRET: 80523287300010 - Ne pas jeter sur la voie publique