

Femme Actuelle
Senior
Ex. Serengo

Pour les jeunes seniors en action !

Femme Actuelle Senior est l'écrin sélectif des seniors en action. Il s'adresse aux femmes de +55 ans à l'esprit jeune et qui veulent profiter de la vie.

Un rebranding réussi en avril : portée par la notoriété de Femme Actuelle, une diffusion boostée (x2)

★
EXPLORER : le monde bouge, nous aussi

COMPRENDRE : se simplifier la vie, le guide du quotidien (droit...)

PROFITER : petits plaisirs et grands bonheurs (mode, beauté...)

VIVRE : santé, forme, nutrition

SOURCES : MNR INTERNET GLOBAL JUIN 2018 | DFP 17-18

MENSUEL

Dos carré

4,5 €

DFP 2017-2018 : 80 222 ex.

DFP depuis changement nom :

150 078 ex. (moy. mai-juin 2018)

NEWSLETTER

QUOTIDIENNE

Envoyée 6 jours sur 7
à 120 000@

SITE

762 000 VU

#HEDONISME

#CONSO

#PLAISIR

#BIEN-ETRE



serengo devient

N°1 MAI 2018

Femme Actuelle Senior

25 PAGES
Bien-être Santé

NOUVEAU

LE YOGA PAS D'ÂGE POUR S'Y METTRE

PLUS BELLE LA VIE
Le tour du monde à 60 ans et en sac à dos

ARTHROSE
80 CONSEILS ANTIDOULEUR

GUIDE DROIT-ARGENT
Gérer les comptes

ENVIE DE...

- Découvrir la Loire à vélo (électrique ou pas)
- Cuisiner les saveurs du printemps

JE VEUX UNE LISSEUSE!
Quel est le meilleur modèle pour moi ?

SOMMAIRE



LE CAHIER SANTÉ NUTRITION FORME

Explorer

- 6 LE GRAND DÉFI**
Bougaotta et sac à dos : à la retraite, Marie et Jean-François ont tout plaqué pour faire le tour du monde!
- 12 LA LISTE DE MES ENVIES**
C'est la bouguette! Mode et déco nous content fleurite...
- 26 CULTURE NET**
La tuto : devenez un pro de Google. Testé pour vous : les livres intelligents. Et aussi : nos applis et bons plans.
- 30 LA GRANDE INTERVIEW**
Mathilde Daudet, journaliste et écrivain : « Changer de sexe m'a évité le suicide. »

Comprendre

- 37 VU DE L'INTERIEUR**
Mattiez le bazar! Vous y gagnerez!
- 40 LA QUESTION DU MOI**
Familles recomposées. Ces petits-enfants ne sont pas les miens... et alors ?
- 44 QUELLE FAMILLE!**
Mon mari : 5 bonnes raisons de bousculer ses habitudes. Mes parents : dois-je leur parler de mes angoisses ?
- 46 FEE MAISON**
SOS pépites. Nos astuces. Objets mallins. Déco. À l'heure mexicaine.
- 52 C'EST DANS L'AIR**
Y a pas d'âge pour être connecté!

Profiter

- 68 LE DOSSIER**
Le yoga, ma nouvelle thérapie.
- 73 MA MODE**
Danis : 4 façons de le porter pour mettre en valeur ma morphologie.
- 76 MA BEAUTE**
Mincour. Nos solutions sur mesure pour une silhouette (presque) zéro défaut.
- 80 PASSIONS**
Orchestra Intergénérationnel de Saint-Nazaire, jeunes et vieux au diapason.
- 84 LE GOÛT DES AUTRES**
L'association Toit à moi.
- 88 DOUCE FRANCE**
La Loire à vélo. En roue libre au bord de la Loire
- 94 JEUX INTERDITS?**
Le citroïis, notre meilleur ami.
- 96 FLASH-BACK**
Les Lip, une course pour les montres.
- 104 BON APPETIT**
Tentations printanières.
- 108 BOUILLON DE CULTURE**
À visiter, à voir, à lire, à écouter...
- 142 NOS JEUX**
- 146 ÇA C'EST PASSÉ HIER**
Inauguration du périp'h parisien.

Vivre!

- LE GRAND DOSSIER**
- 116 ARTHROSE**
Les 80 conseils antidouleur de nos spécialistes. Les aliments protecteurs. Les 10 médecines douces les plus efficaces.
 - 125 VRAI-FAUX**
Bâillements et étirements : pas si biniés ?
 - 126 CHECK-UP**
Je protège mon foie.
 - 128 DÉCOUVERTES**
Les livres thérapeutiques : de puissants alliés pour la santé?
 - 130 DES MOTS SUR LES MAUX**
Moi accro, plus jamais ! Ils ont vaincu leur addiction.
 - 134 1 PROBLÈME 2 SOLUTIONS**
Les mycoses : repartez du bon pied!
 - 136 NATURELLEMENT VÔTRE**
Les solutions naturelles pour booster ma libido.
 - 138 NUTRITION**
Bien s'hydrater pour se maintenir au top.

RENDEZ-VOUS P.141

À GAGNER

2 séjours d'une semaine en mobil-home «4/6 personnes bungalow» dans un camping Homair - 10 lots de 2 soins Fleurance Nature - 20 lots Ginkor Frais gel et spray - 20 revues Miaou

Le guide du quotidien

RETRAITE, DROIT, ASSURANCES... p. 56 à 66

EN COUVERTURE Dossier : gérer l'argent de ses parents âgés.

LA FICHE DU MOIS Assurance emprunteur. Banque. Incidents de paiements, attention aux frais ! Droit. Se séparer sans divorcer, quelles conséquences ? Fiscalité. Déclaration d'impôt, n'avez-vous rien oublié ? Questions/réponses. Vous avez des interrogations ? Nos spécialistes vous apportent la solution. Immobiliers. L'encadrement des loyers, c'est fini mais... Mémo. Chiffres, rendez-vous... tout ce qu'il faut savoir.

ABONNEZ-VOUS ! Retrouvez les offres Femme Actuelle Senior p. 86

RETROUVEZ LA NEWSLETTER Femme Actuelle Senior

Découvrez chaque jour notre sélection d'infos... pour bien commencer la journée !

www.femmeactuelle.be/senior

CE NUMÉRO CONTIENDE UN WELLSHOCK BACK 2018 TRAITÉ EN UN ABOUNEMENT MULTIMÉDIAS ET MULTIMÉDIAS EN UN SEUL ABOUNEMENT RECTO-VERSO SOUS GROUPE ET BELGIQUE.