

Délicat'NEWS

Publication officielle de l'Association "Les Pas Délicats" : Magazine Trimestriel

NUMERO

01

MAI 2020



p.03

// BIEN MANGER!
PRESERVATION DU
CAPITAL SANTE

p.04

// BIEN BOUGER!
LA GYM DU CONFINE

// LE MOT DE LA PRESIDENTE

...Voici un peu plus d'un mois que nous sommes confinés, en tout cas pour la plupart d'entre nous. Le temps semble s'être arrêté, la nature respire de nouveau.... c'est une pandémie. Le Covid-19, invisible et imprévisible, modifie les activités économiques, sociales et sanitaires de la planète.

Jour après jour, les professionnels s'activent pour soigner, sauver des vies, transporter des malades, confectionner des équipements... pour ralentir la propagation du virus. Soyez tous délicatement remerciés !

Pourtant, pour les confinés, le temps semble long, reprendre le cours de la vie et rapidement est indispensable. Hélas, la situation est telle que M. Emmanuel Macron, Président de la République dans son discours du 13 avril dernier, a annoncé, la prolongation de la période de confinement jusqu'au 11 mai 2020.

Comment s'occuper ? Quoi faire pour tenir jusque-là ?

L'association LES PAS DELICATS reste mobilisée pendant cette période de crise sanitaire majeure. Le confinement vous pèse, nous pèse et pourtant, il est nécessaire pour éviter/ralentir la propagation du virus Covid-19.

Alors pour vous accompagner, rester près de vous et surtout rester en contact avec vous, nous vous offrons ce premier numéro du «Delicat'News».

Ensemble, luttons contre ce virus en respectant les gestes barrières. Confiné(e)s, connecté(e)s... mais

conscientieux(ses). Et surtout, restons à la maison.

Les bénévoles de l'Association - eux aussi confinés - vous rappellent à travers les deux pôles d'activité « Prévention » et « Animation », les actions entreprises. Des plus jeunes aux plus âgés, « Ils l'ont fait pour vous ».

Allier plaisir et santé en cuisinant un « burger d'avoine » ou faire de l'exercice physique, dit « la gym du confiné », conseils pour un confinement « zen » sont les thématiques abordées dans le pôle Prévention.

Rester en éveil, stimuler ses capacités cognitives, vivre sa passion pour la couture, dessiner, écrire un poème, s'évader le temps d'un événement culturel, sont au cœur des activités proposées par le pôle prévention.

Nous restons à l'écoute de vos réflexions, propositions ou demandes car c'est avec vous que nous voulons, pendant comme après le confinement, re-construire les nombreuses activités qui seront proposées.

Nous restons unis et solidaires dans le bien-être comme dans l'adversité : A votre écoute, dans l'attente de la reprise des visites de courtoisie. Partageons nos photos, objets et anecdotes en tout genre !

Enfin, dans le respect de la dignité des personnes, restons bienveillants les uns vis-à-vis des autres, car pour nous, souvenons-nous-en: «LES MOTS SONT DES CADEAUX».

Esther LISIMA



Photo by Nick Bolton on Unsplash

// SOMMAIRE

- 01 Le mot de la Présidente
- 02 Retardons l'épidémie
- 03 Activités du pôle « prévention »
- 07 Activités du pôle « animation »
- 11 A vous de jouer !
- 12 Annexe - ressources documentaires

THERE IS NO
PLACE LIKE
HOME

// CONFINE(E)S...
CONNECTE(E)S...
MAIS CONSCIENCIEUX(SES)

4

. SE LAVER LES MAINS
REGULIEREMENT

. ETERNUER OU TOUSSER
DANS SON COUDE

. UTILISER UN MOUCHOIR
A USAGE UNIQUE

. SALUER SANS SE SERRER
LA MAIN, EVITER LES EMB-
RASSADES

Je respecte les 4 gestes barrières ⁽¹⁾



// PENDANT LE CONFINEMENT

- + JE RESTE A LA MAISON
- + JE JOUE
- + JE LIS
- + JE PRATIQUE DE L'EXERCICE
- + JE COMPLETE MA LISTE:

A VOUS DE
JOUER,
soyez creatifs!

// BIEN MANGER!

PRESERVATION DU CAPITAL SANTE

Comme vous le savez être confiné chez soi n'est pas source de bien-être surtout lorsque le contexte social est particulièrement anxio-gène. Plusieurs spécialistes (psychiatres et psychologues) craignent des effets indésirables sur la santé mentale. Etant moi-même neuropsychologue, je m'intéresse depuis quelques années à la neuronutrition. C'est un domaine des neurosciences qui vise à "optimiser les fonctions cérébrales et les fonctions psychiques". Cette discipline a été développée par le professeur Olivier Coudron, co-fondateur et responsable de l'institut SIIN (Institut Scientifique pour une Nutrition Raisonnée, www.siin-in.be). C'est merveilleux de savoir que dans notre alimentation nous avons tous les éléments nécessaires pour prendre soin de notre cerveau.

Dans cette nouvelle recette je vous invite à allier plaisir et santé. J'aime tellement ce burger surtout quand ma femme l'associe avec sa sauce maison dont elle a le secret :) (mais ce sera pour un prochain article).

Ce steak d'avoine riche en Oméga-3 et mélatonine (neuro-hormone synthétisée par la sérotonine, responsable du bien-être) mettra de la joie dans votre assiette.

Marc Lange
Neuropsychologue
Membre fondateur

Vous pouvez retrouver cette recette dans le livre : "Surmonter l'anxiété et la dépression", écrit par le Dr Neil Nedley. [2]

Blog [cest naturalperf](https://marclange905.wixsite.com) [3]
<https://marclange905.wixsite.com>

// RECETTE

BURGER D'AVOINE

Ingrédients:

- + 4 tasses d'eau
- + 1/2 tasse de sauce soja
- + 1/4 tasse de levure alimentaire en flocons
- + 2 c à soupe de graines de lin moulues
- + 1 c à soupe de basilic séché
- + 2 c à café de poudre d'ail
- + 2 c à café de poudre d'oignon
- + 1 c à café de coriandre moulue
- + 1 c à café de sauge séchée
- + 1 tasse de noix de Grenoble en petits morceaux
- + 4 tasses de flocons d'avoine

Préparation:

1. Mettre une casserole de 2 litres à feu moyen et ajouter les ingrédients dans l'ordre à l'exception du flocon d'avoine.
2. Attendre que l'eau commence à bouillir, ajouter les flocons d'avoine, remuer et retirer immédiatement du feu. Couvrir et mettre de côté pour refroidir.
3. Préchauffer le four à 175° C.
4. Faire des galettes d'environ 8 cm avec le mélange et placez-les sur une plaque huilée; cuire au four 20 min de chaque côté.



Allier
plaisir
et santé

// BIEN BOUGER! LA GYM DU CONFINE (4)

Une activité régulière apporte de nombreux bienfaits pour l'être humain. Le sport est un gage d'une bonne santé pour :

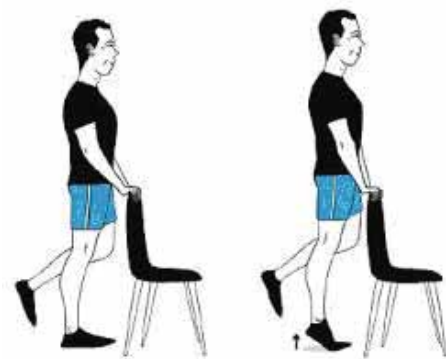
- Diminuer votre stress
- Prévenir les maladies cardiaques
- Prendre soin de vos muscles
- Réduire le risque de chutes
- Augmenter vos défenses immunitaires
- Rompre avec l'isolement

3 conseils de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pour rester actifs pendant le confinement :

1/ Programmez des pauses actives dans votre journée outre le sport proprement dit : le fait de danser, de faire le ménage, voire de jardiner (pour ceux qui en ont la possibilité).

2/ Mettez-vous debout le plus possible ! Saisissez toutes les occasions qui s'offrent à vous pour ne pas rester assis : par exemple, téléphonez en marchant dans la pièce.

3/ Soyez créatifs ! Même sans vélo d'appartement ou tapis de course, il est possible de faire de la gym avec des accessoires de notre quotidien.



Allez, c'est parti....
A vous de jouer !

ACTION : EN ÉQUILIBRE UNIPODAL, FAIRE DES BATTEMENTS DE JAMBE



RENFORCER LES MUSCLES

Muscle
15

OBJECTIFS

- AMÉLIORER LA FORCE DES MEMBRES INFÉRIEURS
- AUGMENTER LA MOBILITÉ DES HANCHES
- VERTICALISER SA POSTURE
- EXPÉRIMENTER UN ÉQUILIBRE STABLE



CE QU'IL FAUT FAIRE :

Au préalable, debout, tenez-vous au dossier de la chaise, jambes bien écartées, dos droit.
Évitez de vous incliner sur le côté : le mouvement part de la hanche.

- Écartez une jambe tendue sur le côté, pointe du pied au sol.
- Puis effectuez des petits battements de bas en haut et de haut en bas.

Répétez de 5 à 10 fois par côté, (2 à 3 séries).

VARIANTE 1

Ne reposez pas le pied au sol, entre chaque battement. Gardez les yeux fermés.



VARIANTE 2

Posez juste un doigt sur la chaise.



VARIANTE 3

Effectuez l'exercice sans prendre d'appui.

La chaise est en parade, n'hésitez pas à vous y tenir si nécessaire ou reposez le pied au sol en cas de déséquilibre.



// ZENITUDE

Voltaire : " J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé "

Chacun(e) est en partie responsable de son état d'esprit, a le pouvoir de le modifier, de l'améliorer en cultivant quotidiennement le positif.

Christophe André psychiatre : "si 50% de nos aptitudes à nous sentir heureux ne dépendent pas de nous mais de notre génétique et de notre passé, environ 10% dépendent de notre environnement personnel, et 40% de nos efforts réguliers."

Pour cela, pour créer petit à petit un état optimiste, à soi de s'astreindre à voir le positif qui existe autour de soi.

Tenir un Journal du positif :

Prendre un cahier ou carnet ou classeur bref chacun(e) suivant sa préférence choisit le modèle où il couchera ses observations positives de la journée.

Chaque jour écrire la date et au fur à mesure de la journée ou le soir, relater en quelques mots les situations positives.

Une chose positive par ligne.

Des exemples de positivité :

Content de se sentir propre après la toilette, plaisir sous l'eau chaude, satisfaction de s'habiller avec des vêtements que l'on aime, préparer un bon déjeuner, voir le ciel bleu, le soleil, les nuages qui se déplacent, qui changent de couleur, de forme, la nature qui se transforme, apprécier la température agréable intérieure ou extérieure, un coup de fil passé ou reçu , avoir

reçu ou envoyé un message, écouter une émission radio, une lecture, un jeu, plaisir à cuisiner, essayer une nouvelle recette, avoir dégusté un mets agréable, une idée qui met en joie, un projet, content d'avoir fait des exercices physiques, d'avoir rangé, nettoyé, d'avoir souri, ri, chanté, content d'avoir félicité, complimenté une personne, d'avoir dit « Merci », d'avoir soi-même contribué au bien-être de l'autre de se blottir sous la couette le soir pour se reposer

Pourquoi entretenir le positif ?

Les proches, les éducateurs, la vie.... notre nature nous ont poussés à voir ce qui ne va pas, les erreurs, les fautes, les maladresses, les méprises, les négligences, les insuffisances, les imperfections, les défauts, les reproches, les lacunes, les boulettes, les gaffes, les âneries, les bourdes, les lapsus, les malentendus, les manquements, les quiproquos, les bêtises.... Oh ! la coupe est pleine.

Cultiver le positif, voir les moindres petites choses qui vont bien, qui font du bien.

La vie est une accumulation de petits bonheurs à chacun(e) de les développer, de les entretenir.

Cela va induire chez les autres par osmose une douceur, une joie de vivre car l'on devient un rayon de soleil.

Par retour, l'on recevra plus que ce que l'on a donné.

Françoise
Adhérente bénévole, et marraine d'une adhérente bénéficiaire



Photo by Alireza Attari on Unsplash

// POLE ANIMATION LOISIRS SOCIAUX

Le temps d'un appel

Les visites de courtoisie ont fait place aux appels téléphoniques réguliers et les messages par des SMS. Vous vous sentez isolés, seuls, faites-le nous savoir. Nous sommes à votre écoute.

Les mots sont des cadeaux

Le confinement est source d'inspiration, disent certains. Ils l'ont prouvé en écrivant des poèmes à l'attention des soignants, des résidents de maison de retraite, des bénéficiaires et sympathisants.

Une bibliothèque à ciel ouvert

Nous vous tendons les bras.
À bras levés, nous vous portons,
Sortons de notre solitude et aimons
-Nous en chœur. Rentrons pas à pas

Au cœur du concert de notre relation
Mélodieuse tel un orchestre! Remplissons
Nos cœurs de musique et de passion.

Chers amis, autrefois enfants,
Vous croquiez la vie à pleines dents.
Adolescents, vous débordiez d'énergie.
Adultes, vous perdiez foi en la magie

De la vie. Plus que des résidents
Aujourd'hui, vous êtes une bibliothèque
À ciel ouvert dont les pages pittoresques
Émerveillent. Les histoires trépidantes

Qu'elles racontent nous rapprochent
De vous. Plus qu'amis mais proches
De vous jusqu'à la dernière cloche.

Marcus L. BOCHER
en collaboration avec Les Petits Délicats

Les Petits Délicats
à la bibliothèque municipale

En sortir... tous solidaires !

CORONAVIRUS

Confinés nous sommes, à cause de lui
Oublieux parfois, nous avons fui
Rappelés à l'ordre, trop souvent étourdis
Occultant le risque de fragiliser des vies
Nos héros du quotidien
Avec vous, nous restons en soutien
Voir et revoir votre engagement sans fin
Inébranlables, vous administrez, soignez
avec entrain
Recevez le réconfort dont vous avez
besoin
Ils ont autour des pensionnaires
Soyez délicatement remerciés

Les bénévoles des Petits Délicats

LE TEMPS D'UNE CHANSON !

Vous semblez seuls, confinés
Mais au cœur de notre attention
Vous pourriez être tristes ou agités
Mais vous avez notre admiration
Vous êtes les piliers de notre société
Mais surtout les trésors de la nation

Vous êtes tous dans nos cœurs
attentionnés
Mais en quête d'une invitation
Vous nous manquez chers résidents !
Nos pensées en chanson vous
accompagnent,

**« Car la vie c'est plus marrant, c'est
moins désespérant.....en chantant »**

LES ADHÉRENTS

// POLE ANIMATION LOISIRS STIMULANTS

Les Jeux

Une étude menée à l'Université de Toronto (5) révèle que pratiquer une activité stimulant le cerveau tout au long de sa vie permet d'en améliorer les capacités. Le jeu fait partie de ces activités : Seul ou en groupe, il socialise et évite de tomber dans l'isolement.

Mots fléchés

Retrouver les mots suivants dans la grille :

MUSIQUE / MAQUILLAGE /
DEGUISEMENT/ DEFILE / MARDI /
FETE / BEIGNET / COSTUME /
CREPES / ENFANTS



Jeu de mémoire

Assembler les syllabes pour faire des mots

Recapitout
Au service de la vie quotidienne

Assembler des syllabes
Fiche 1

Exemple : LA + PIN = LAPIN

Thème : Les animaux

GE	DIN	LA	SOU	LLON	SER
MOU	CO	MOI	AFE	PIN	CHE
ILLE	CHE	PENT	POU	VA	CHE
PAPI	RIS	TI	SIN	CHON	ABE
GIR	LE	DON	VAL	GRE	NEAU

bravo!



La chanson du mois

Jacques Brel

« Au printemps »

Proposé par Nathalie (adhérente bénévole)

Au printemps au printemps
Et mon cœur et ton cœur
Sont repeints au vin blanc

.....
Au printemps
Pour une fleur un sourire un
serment
Pour l'ombre d'un regard en riant

....
Tout Paris
Se changera en baisers
Parfois même en grand soir
Vois tout Paris
Se change en pâturage
Pour troupeaux d'amoureux
Aux bergères peu sages
Vois tout Paris
Joue la fête au village
Pour bénir au soleil
Ces nouveaux mariages
... Au printemps, Au printemps



// POLE ANIMATION

LOISIRS CREATIFS ET CULTURELS

Atelier couture : Fabrication de masques en tissu

Suivez en images Eliane (adhérente et bénévole) et Myriam (bénévole), dans leurs ateliers de couture. Elles ont confectionné des masques grand public « alternatifs » en tissu pour éviter la propagation du virus.



"Suite à cette crise sanitaire que nous traversons, il m'a paru évident de réaliser des masques lavables afin qu'ils servent aux personnes qui doivent travailler.

Ils ont servi à une personne devant s'occuper d'enfants de soignants dans une école ainsi qu'à ma mère travaillant en milieu hospitalier."

Myriam



"Les masques étant difficiles à obtenir, c'est donc naturellement que j'ai mis ma passion au service de l'utilité publique. Ils ont été donnés à des connaissances ayant une santé fragile."

Eliane

Lecture : J'ai lu pour vous

« Une étude française publiée en 2009 a montré qu'une personne pratiquant au moins deux fois par semaine un loisir stimulant, a deux fois moins de risque de développer une démence ou la maladie d'Alzheimer qu'une personne pratiquant ce même loisir qu'une fois par semaine.

La lecture détendrait davantage qu'écouter de la musique, boire une tasse de café ou de thé, ou faire une promenade.

Lisez, lisez, lisez, au moins un chapitre par jour ! ... Partagez vos lectures, c'est aussi un élément clé de lien social » (6)

La vigilance reste la même pour l'application des gestes barrières.

ATTENTION

Atelier dessin

4 bénévoles (4-9 ans), ont souhaité embellir la vie de nos seniors confinés en leur offrant ces dessins. « Il n'y a pas d'âge pour avancer » et contribuer. Merci à Maëly (4 ans), Emma (4 ans), Djely (7 ans) et Djayrone (9 ans).



// POLE ANIMATION

CULTURE ET BIEN-ETRE

Claude Monet (1840-1926)
"Coquelicots, la promenade", 1873
Huile sur toile, h. 50 x l. 65,3cm
Musée d'Orsay, Paris - France

Le temps d'une balade culturelle

Pour cette première balade culturelle, je tenais à partager ce tableau d'Oscar-Claude Monet intitulé "Coquelicots, la promenade".

Monet était un peintre français du XIXe siècle que l'on associe à ce grand mouvement qu'est l'impressionnisme. Les amateurs d'art s'y retrouveront certainement !

Imaginez-vous un instant vous baladant dans ce jardin entouré de cette magnifique verdure, ces coquelicots.

La douce brise caresse vos cheveux. Vous posez votre main sur votre poitrine pour entendre les battements de votre cœur. Vous vous allongez après avoir tant marché dans ce champ aux teintes rouges. Vous vous sentez apaisé(e) et tout en regardant le ciel, vous récitez ces quelques vers de Rimbaud tirés de « Ma Bohème » :



« Je m'en allais, les poings dans mes poches crevées ;
Mon paletot aussi devenait idéal ;
J'allais sous le ciel, Muse ! Et j'étais ton féal ;
Oh ! Là ! Là ! Que d'amours splendides j'ai rêvées ! »

En cette période, je passerai des heures à admirer ce sublime paysage que nous offre ce tableau.

Et vous ? Quel est le tableau qui vous procure un sentiment de bien-être et d'apaisement ? Partagez-le avec nous !

Amicalement,
Karen, une adhérente bénévole.

Pour rester connecté :

Musée d'Orsay
<https://www.musee-orsay.fr>

Fondation Claude Monet
<https://fondation-monet.com>

Ressources documentaires :

(1) Gestes barrières : https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/affiche_gestes_barrieres_fr.pdf

(2) Livre : auteur Dr Neil Nedley « Surmonter l'anxiété et la dépression »

(3) Blog : cestnaturalperf - <https://marclange905.wixsite.com>

(4) La gym du confiné : <https://www.quechoisir.org/actualite-coronavirus-les-exercices-pour-personnes-agees-n77839/>
- Guide pratique pour bien vivre avec son âge

<https://www.santemagazine.fr/actualites/actualites-beaute-forme/les-conseils-de-loms-pour-rester-actif-pendant-le-confinement-433107>

<https://www.gymdoucesenior.fr/exercices/>

(5) Etude de l'université de Toronto : - <https://institut.amelis-services.com/bien-vieillir/vie-sociale-fetes/les-bienfaits-des-jeux-de-cartes-pour-la-personne-agee/>

(6) Livre : auteur Dr Christophe Trivalle « 101 conseils pour être bien dans son âge et dans sa tête » - Edition Robert Laffont



Et vous ?
Que faites-vous pendant le Confinement ?

Envoyez-nous avant le 30 juin 2020, soit par :

- . Whatsapp : lespasdelicats@gmail.com
- . Par mail : lespasdelicats@gmail.com
- . Courrier : 11, rue des Bâteliers - 77100 Mareuil-lès-Meaux
- . Facebook : <https://www.facebook.com/LesPasDelicats>

Vos : Photos d'oiseaux et d'insectes observés dans votre jardin, sur votre balcon ou à la fenêtre, belles photos d'évolution de vos plantes en confinement; trucs et astuces; anecdotes.

Pour la parution en Août 2020 au numéro 2 du:

Délicat^{NEWS}

Les Pas Délicats
IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR AVANCER

📍 **Les Pas Délicats**
11, rue des Bâteliers
77100 Mareuil-lès-Meaux

☎ 07 83 76 79 58

✉ animation@les-pas-delicats.com
prevention@les-pas-delicats.com
communication@les-pas-delicats.com
ressourceshumaines@les-pas-delicats.com
🌐 www.les-pas-delicats.com

* Association Loi du 1er juillet 1901, fondée le 18 novembre 2018.



ne pas jeter sur
la voie publique