

Délicat'NEWS

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

NUMERO

03

NOV:2020

p.02

// CORONAVIRUS QUAND TU NOUS TIENS !

p.03

// ZENITUDE LE SOURIRE

// LOISIRS SOCIAUX UN MOMENT AVEC VOUS...

// SOMMAIRE

- 01** Le mot de la Présidente
- 02** Coronavirus, quand tu nous tiens !
 - Mon conseil « bien-être »
- 03** Zenitude 2, le sourire
 - Loisirs sociaux
- 04** Loisirs stimulants
- 06** Loisirs créatifs
- 07** Menu de Fêtes
 - Recette
- 08** Le temps d'une balade culturelle

// LE MOT DE LA PRESIDENTE

AUTOMNE, CONSEILS ET ANNIVERSAIRE



Après un bel été ensoleillé, l'automne est là ! Saison où la nature se pare de ses plus belles couleurs et se transforme en arc-en-ciel. Regarder, admirer les champs bigarrés de couleurs chaudes et subtiles, quel émerveillement reconnaît Eve Raczack dans ces termes « *C'est l'instant présent qui nous arrête et on se dit : ça c'est beau !* »

Fort de ce constat, on pourrait presque oublier le virus COVID-19. Mais le port du masque, le respect continu des gestes barrières et de distanciation physique, le confinement nocturne, le reconfinement, nous rappellent à l'ordre. Ensemble, cassons les chaînes de transmission et maîtrisons l'évolution de l'épidémie en France.

Heureusement que derrière ces masques se cachent bien souvent des sourires comme le pense cet anonyme qui nous suggère « *Un cœur bon est une fontaine de joie, il dessine un sourire sur les lèvres de tous ceux qui l'entourent* ».

Mais l'automne, c'est aussi la saison des épidémies hivernales avec son lot de stress, d'insomnie, de mal-être. Le **Pôle Prévention** de l'association LES PAS DELICATS vous accompagne durant cette saison, en vous prodiguant avec l'aide de Stéphanie - conseillère en aromathérapie - des conseils « bien-être » par l'utilisation

de trois huiles essentielles en toute sécurité.

Au-delà, dans le cadre des activités du **Pôle Animation**, apprenons à aimer le regard doux des éleveurs à poils et sur pattes formés à la médiation animale, intervenant en établissements de santé ou à domicile pour des ateliers individuels ou collectifs auprès de Fabienne, zoothérapeute. Ou encore, sachons apprécier le portrait de Christiane, adhérente bénéficiaire, qui se réjouit des loisirs stimulants, des loisirs créatifs et des loisirs culturels proposés dans ce magazine, qui sont sources de rupture d'isolement et facteurs de divertissement.

Enfin, le saviez-vous ? Le 18 novembre est l'anniversaire de la fondation de notre Association. Déjà deux ans de fonctionnement, de moments privilégiés, de regards croisés et complices, tant avec les résidents de maisons de retraite, les adhérents bénéficiaires à domicile, qu'avec les bénévoles, sympathisants et les partenaires. Appréciez avec nous ce magnifique gâteau aux couleurs du logo de l'association. Merci à tous ceux qui la font vivre !

Agréable lecture et prenez
bien soin de vous !

Esther LISIMA, fondatrice et présidente

// NOTRE ACTUALITÉ

CORONAVIRUS QUAND TU NOUS TIENS !

Confinement – déconfinement – 2ème vague – couvre feu ou confinement nocturne, reconfinement sont les termes qui l'identifient. Le virus Covid-19 est toujours actif, ensemble cassons les chaînes de transmission et maîtrisons l'évolution de l'épidémie en France. Pour ce faire, le triptyque **Tester – Alerter – Protéger** (P.A.T) et les outils numériques associés nous y aiderons.

Tester : Je me fais tester en priorité en cas de signes de la maladie ou si je suis identifié.e comme personne contact. Avec l'outil *DepistageCovid de sante.fr* vous découvrirez la carte géocalisée des lieux de prélèvement des tests PCR qui facilitent l'accès au dépistage Covid-19 près de chez soi.

Alerter : Je communique la liste de tous mes contacts récents à mon médecin traitant et à l'assurance maladie si j'ai un test positif pour qu'ils soient alertés rapidement. *L'application #Tousanticovid informe les personnes ayant été à proximité d'une personne diagnostiquée positive afin qu'elles puissent être prises en charge le plus tôt possible.*

Protéger : Je protège les autres en m'isolant pendant 7 jours, si je suis une personne contact ou si j'ai les signes de la maladie, et au moins jusqu'au résultat du test. *MesConseilsCovid* fournit des conseils officiels personnalisés en fonction de la situation familiale, professionnelle et l'état de santé de l'utilisateur pour faire face au virus.

Pour me protéger du virus Covid-19, je continue les gestes barrière.



Pour mieux me protéger du virus Covid-19, je peux mettre un masque.



Ressources documentaires : gouvernement.fr/info-coronavirus // Sante BD. Org

// PÔLE PRÉVENTION

MON CONSEIL « BIEN-ÊTRE »

« LES HUILES ESSENTIELLES AU SERVICE DE LA DETENTE, DE LA RELAXATION ET D'UN BON SOMMEIL »

Que cela soit par nature ou provoqué par un événement, que cela soit ponctuel ou permanent, nous sommes tous confrontés à un moment donné au stress, à l'anxiété, à l'insomnie. Des sensations désagréables comme une boule au ventre, des brûlures d'estomac, des palpitations, de l'eczéma... le stress présente différents symptômes qui peuvent toucher plusieurs organes.

Heureusement des solutions naturelles existent. Voici trois huiles essentielles faciles à utiliser au quotidien pour nous aider à nous détendre, nous relaxer et mieux dormir. Facile d'utilisation, il suffit de poser quelques gouttes sur les poignets ou sur un mouchoir et d'inspirer profondément trois ou quatre fois. Il est possible aussi de mettre quelques gouttes d'une ou plusieurs huiles essentielles dans un diffuseur.

Le petit grain bigarade (Citrus Aurantium) :

Obtenue par distillation des feuilles d'oranger amer. C'est une huile essentielle parfaite pour calmer, apaiser, redonner de l'énergie positive. Elle est aussi efficace sur les petites déprimés et les troubles gastriques liés au stress (spasmes douloureux, brûlures d'estomac). Elle favorise un sommeil naturel et réparateur.

La lavande vraie ou officinale (Lavandula Angustifolia ou Vera)

Obtenue par distillation des fleurs. Respirez l'huile essentielle de lavande et baladez-vous dans les champs de Provence. Elle apaise les nerfs et détend les muscles. Elle calme le cœur et facilite la digestion. On peut la garder près du lit et la respirer en cas de réveils nocturnes ou mettre quelques gouttes sur un mouchoir posé près de l'oreiller.

La camomille romaine ou noble (Chamaemelum Nobile)

Obtenue par distillation des fleurs. C'est l'huile essentielle par excellence pour apaiser. Elle détend, dénoue, calme l'irritabilité et les peurs, combat l'insomnie, facilite la digestion. Elle est très efficace contre les chocs affectifs, les crises de nerfs et d'anxiété, et l'hypersensibilité émotionnelle. Comme pour la lavande on peut la garder près du lit et inspirer calmement avant de dormir ou en cas de réveils nocturnes, ou y déposer quelques gouttes sur un mouchoir près de l'oreiller.

Vous savez ce qu'il vous reste à faire... inspirez et détendez-vous !

Stéphanie, conseillère en aromathérapie



// ZENITUDE 2

LE SOURIRE

« Un sourire nous semble peu de chose et sans effet sur l'humeur ; aussi ne l'essayons-nous point. Le sourire descend aussi profond que le bâillement, et de proche en proche, délie la gorge, les poumons et le cœur. Le médecin ne trouverait pas, dans sa boîte à remèdes, de quoi agir si promptement, si harmonieusement. » Alain philosophe, journaliste (1868-1951)

« Il y a des sourires qui agacent, comme ceux des politiques ou des stars, lorsqu'ils veulent plaire ou séduire, sourire sans intérêt. Et il y a des sourires qui touchent, qui émeuvent, sourires profonds, pleins de force et de bonheur. Le sourire a de nombreuses vertus, pour ceux à qui on l'adresse, mais aussi pour la personne qui sourit. Il entraîne un apaisement du corps et de l'esprit. » Christophe André, psychiatre

Une étude réalisée en 2012, par des psychologues a mis en avant le lien entre le sourire et la diminution du stress. Des chercheurs ont constaté qu'en cas de stress, un sourire forcé était aussi efficace qu'un sourire accompagné d'un authentique sentiment de joie.

On peut s'entraîner à sourire et constater les effets :

« Je ne peux changer la direction du vent, mais je peux ajuster mes voiles pour toujours atteindre ma destination. » Jimmy Dean acteur, musicien (1928-2010).

« En s'imposant une certaine discipline intérieure, on peut transformer son attitude, ses conceptions et sa manière d'être dans l'existence. » Le Dalaï-lama, moine bouddhiste (1935)

On aurait tendance à penser que c'est lorsqu'on est heureux que l'on sourit. Pourtant une étude publiée en 2019 par l'University of Tennessee sur 11 000 personnes au cours de 50 ans a conclu que sourire de manière forcée entraîne un léger sentiment de bonheur et ou de plaisir.

N'oublions pas de sourire aussi souvent que possible, même et surtout en présence des autres. Le sourire est communicatif.

Françoise, adhérente bénévole

“Un sourire”

(auteur inconnu)

*Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup
Il enrichit ceux qui le reçoivent
Sans appauvrir ceux qui le donnent
Il ne dure qu'un instant
Mais son souvenir est parfois éternel
Personne n'est assez riche pour s'en passer
Personne n'est assez pauvre pour ne pas le mériter*

*Il crée le bonheur au foyer
Il est signe sensible de l'amitié
Un sourire donne du repos à l'être fatigué
Rend du courage au plus découragé
Il ne peut ni s'acheter, ni se prêter, ni se voler
Car c'est une chose qui n'a pas de valeur
Qu'à partir du moment où il se donne
Et si quelquefois vous rencontrez une personne*

*Qui ne sait plus avoir le sourire
Soyez généreux, donnez-lui le vôtre
Car nul n'a autant besoin d'un sourire
Que celui qui ne peut en donner aux autres.*

// PÔLE ANIMATION

LOISIRS SOCIAUX

UN MOMENT AVEC VOUS, POUR VOUS, AVEC NOUS



Je vous présente Rayray, Rambo et Jango, Ramsès et Muesli. Mes équipiers à poils et sur pattes : Chiens, chat, cochons d'Inde. Ils n'ont pas l'usage de notre langage humain, ni moi le leur, notre mode de communication est non verbal ou para verbal ; et pourtant nous communiquons parfaitement ensemble ! L'auriez vous deviné ?

Mais saviez vous qu'ils sont parfaitement capables de communiquer également avec vous ? En lisant dans vos pensées, et en ressentant vos émotions (joies, peines, bonne humeur, colère, sentiment d'isolement ... etc) ils sauront vous manifester de l'attention, vous transmettre une émotion bienfaisante et créer autour de vous une connexion inattendue. Parce que tout simplement, ils sont passionnés et pétris d'empathie envers l'humain. Formés à la médiation animale et certifiés chiens de thérapie, Rayray, Rambo et Jango m'accompagnent dans mon quotidien de zoothérapeute en établissements de santé ou à domicile pour des ateliers individuels ou collectifs.



Nous apportons compagnie et réconfort aux enfants, aux personnes âgées, aux personnes en situation de handicap. Nous contribuons à maintenir le lien intergénérationnel en rassemblant jeunes et moins jeunes autour de l'animal.

Alter Ego et ses animaux médiateurs en partenariat avec l'association LES PAS DÉLICATS, vient de faire vivre à ses participants un pur moment de bonheur partagé au cours de son atelier de découverte.

A l'approche des fêtes de fin d'année ou pour vos fêtes d'anniversaire, offrez de la joie et de l'émotion partagées avec un cadeau qui a du sens.

Si vous souhaitez vous aussi faire l'expérience de ces moments authentiques, l'association LES PAS DÉLICATS se fera un plaisir de vous mettre en relation avec notre équipe.

Fabienne Brinon, zoothérapeute

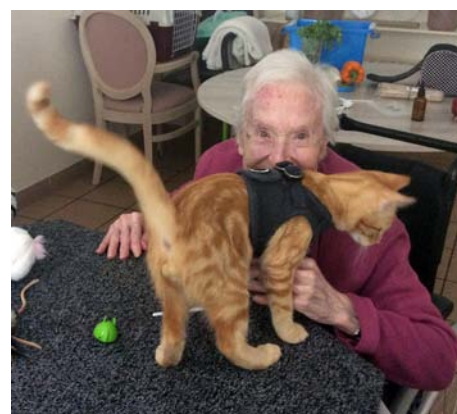


Entretien avec une adhérente bénéficiaire

Je m'appelle Christiane, j'ai 74 ans et suis retraitée depuis 14 ans après une longue carrière professionnelle comme comptable. Je suis célibataire, sans enfant. Je vis seule et suis porteuse d'une maladie semi invalidante. Passionnée de peinture, j'aime la musique gospel, le rock, la musique classique, mais pas du tout le rap.

J'ai connu l'Association LES PAS DELICATS en mai 2019 grâce à mon infirmière libérale. Après un premier entretien avec madame Lisima, j'ai adhéré à l'Association pour la petite somme de 18 euros par an. J'ai été très heureuse de cette première attention dans le cadre de l'opération « Une Rose Délicate » ou j'ai reçu une jolie rose – même si je ne suis pas mère -, car cela faisait au moins 10 ans, que je n'en avais pas reçue. Un autre événement m'a aussi marqué, car mes peintures ont été exposées et certaines ont été vendues lors de l'exposition vente organisée par l'Association le 30 juin 2019.

Depuis, j'ai bénéficié d'un accompagnement mensuel à la pharmacie pour



récupérer mes médicaments, ce qui me permet de sortir de chez moi sans trop marcher, voir du monde et m'aérer l'esprit, car je suis limitée par des difficultés respiratoires. J'apprécie l'accompagnement pour une aide informatique à ma demande, pour remplir mes impôts en ligne, en toute sécurité.

Enfin, j'ai pu passer un Noël agréable et non solitaire, en participant à un repas solidaire en décembre 2019.

Malheureusement, la Covid-19 m'a contraint à limiter, voire interdire tous contacts et toutes visites sur les recommandations strictes de mon pneumologue. Je me suis sentie vraiment seule pendant cette période de confinement, quand bien même je recevais des appels téléphoniques de l'Association.

J'apprécie le magazine DELICAT'News que je reçois dans ma boîte à lettres pour les conseils, les jeux qui me font passer un moment de divertissement. L'Association me permet de rompre mon isolement, est disponible et réactive en cas de besoin.

Merci à l'Association LES PAS DELICATS.

Christiane, adhérente bénéficiaire

LOISIRS STIMULANTS

I/ Le compte est bon !

En utilisant ces 3 nombres une seule fois « 4 – 9 – 10 » comment fait-on ?

23

49

86

En utilisant ces 4 nombres une seule fois, « 2 – 3 -7 – 50 » comment fait-on ?

502

62

697

Réponses :
Avec 3 nombres :
 $23 = 4 + 9 + 10$
 $49 = (4 \times 10) + 9$
 $86 = (9 \times 10) - 4$
Avec 4 nombres :
 $502 = [(3 + 7) \times 50] + 2$
 $62 = 50 + 7 + 3 + 2$
 $697 = (2 \times 50 \times 7) - 3$

II - Retour à Paris pour de belles Balades d'Automne

Reconnaissez vous ces lieux de balade ?

1/ C'est une place qui se trouve au cœur de Saint-Germain-des-Prés ; elle est considérée comme l'un des endroits les plus romantiques de Paris.

Réponse :
La Place de Furstenberg



2/ Lieu dominé par la basilique du Sacré-Cœur. Il a accueilli de nombreux artistes comme Picasso ou Modigliani.

Réponse :
Montmartre

3/ L'île est située sur le fleuve de la Seine, en plein cœur de Paris dans le 4ème arrondissement.

Réponse :
La pointe de l'île Saint-Louis.
L'île Saint-Louis tire son nom
actuel du roi Louis IX.



III - Complétez les mots manquants :

1/ Un plat alsacien :

C'est un plat mariné, mijoté à l'étouffée et servi dans sa terrine alsacienne traditionnelle. Ce plat serait issu de Strasbourg. Il pouvait être déposé chez le boulanger sur le chemin du lavoir, du travail, ou des champs et récupéré sur le chemin du retour, pour le repas du midi.

R : Le B _ _ _ _ _

2/ C'est un chanteur alsacien :

Son père, d'origine alsacienne, est professeur de lycée. Il fut révélé dans le film « Marius » qui était une adaptation de la pièce de Marcel Pagnol aux côtés de Raimu.

R : P _ _ _ _ F _ _ _ _

Réponses :
1/ Bauckhoff
2/ Pierre Fresnay

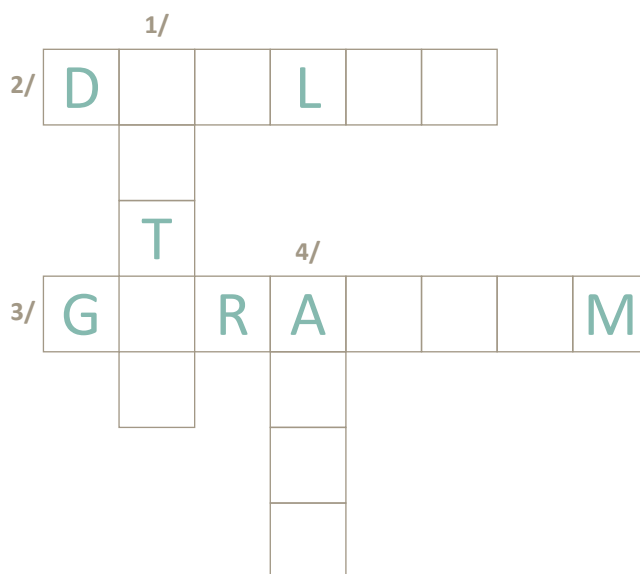
IV - Mots croisés

1/ C'est une fleur vivace formant des massifs d'assez haute taille en général. Elles fleurissent entre août et fin novembre en petites fleurs vaporeuses mauves, bleues, violettes, roses ou blanches.

2/ C'est une bulbeuse qui séduit beaucoup par ses couleurs et ses tailles très variées. Elle fleurit durant l'été et l'automne ; elle a une floraison longue.

3/ C'est une vivace qui fleurit généralement en été, cependant certaines variétés sont remontantes et de ce fait offre à la fin de l'été de jolies fleurs d'automne en jardinière ou en pleine terre.

4/ C'est une fleur qui orne votre jardin jusqu'en octobre. Elle apprécie son port élégant et sa fleur très raffinée.



Réponses :
1/ Aster ; 2/ Dahlia ; 3/ Géranium ; 4/ Arum

LOISIRS CRÉATIFS

Ateliers gourmands :

Un anniversaire à fêter : 2 bougies

C'est avec une immense joie que j'ai accepté l'élaboration du gâteau d'anniversaire pour l'association « Les Pas Délicats ».

La réalisation de ce *cake design* a été d'une part un challenge personnel mais aussi, un moyen d'exprimer ma profonde affection et respect pour la personne âgée. Elles sont pour moi nos mentors dans la vie, c'est à travers elles que nous nous construisons : leurs savoirs, leurs expériences, leurs souffrances et leurs joies de la vie nous animent. Le choix de la citation de Franz Kafka « *le bonheur supprime la vieillesse !* » s'est faite sans hésitation car, quand on y pense, la vieillesse n'est-elle pas tout simplement le bonheur de toute une vie ?

Katlyne, sympathisante



// PÔLE ANIMATION

MENU DE FÊTE

ASSOCIATION

“LE COIN DU FOURNEAU”

L'association “Le Coin du Fourneau” de Mareuil-lès-Meaux vous propose deux menus de fête, avec et sans viande – à moins de 30 euros par personne – et à **préparer en famille**.

Suivez pas à pas la recette de la bûche à la mangue.

Murielle, Animatrice de perfectionnement en cuisine pour tout public et tout âge



RECETTE : BÛCHE ROULÉE À LA MANGUE



Pour le biscuit :

- 35g de beurre mou
- 100g de sucre
- 4 oeufs
- 100g de farine
- 4g de levure chimique (2 c. à café rases)
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 250g de mascarpone
- 50g de crème fraîche liquide (5cl)
- 60g de sucre
- 300g de mangue
- 30 gr de coco râpée

Préparation du biscuit :

Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
Travaillez le beurre mou au fouet électrique avec le sucre, 2 œufs entiers et 2 jaunes. Ajoutez la farine et la levure chimique. Mélangez.

Montez les 2 blancs d'œufs en neige ferme en incorporant le sel. Ajoutez-les à la préparation. Mélangez à la spatule. Versez dans le Flexipat, étalez avec la spatule coudée en prenant appui sur le bord et faites cuire 8 à 10 minutes à 180°C.

Le biscuit doit être légèrement doré. A la sortie du four, posez la toile Silpat et une plaque perforée sur le biscuit. Retournez le tout, retirez délicatement le Flexipat. Roulez le biscuit dans la toile, filmez et laissez-le refroidir complètement pendant environ 1 heure.

Préparation de la garniture :

Dans un cul-de-poule, travaillez le mascarpone à la fourchette avec la crème et le sucre jusqu'à obtention d'une consistance souple. Réservez 100g dans un bol pour le décor.

Réservez 2 tranches de mangue et taillez le reste en petits dés. Mélangez-les à la préparation.

Déroulez le biscuit, étalez la garniture à la mangue. Enroulez délicatement le biscuit et déposez-le sur le plat de présentation. Recouvrez-le avec le mascarpone réservé et saupoudrez avec la coco. Garnissez le centre, en ligne, avec les mangues réservées, coupées en tranches.

Mettez un moment au réfrigérateur. Servez frais.

// LE TEMPS D'UNE BALADE CULTURELLE



Un pays,
Une ville,
Un paysage,
Une saison,
Une chanson
D'automne.

La nature, si riche de ces couleurs, laisse place,
peu à peu, à la beauté hivernale.

Chers adhérents,

Installée maintenant à Montréal, je partage ces
quelques clichés de mon escapade sur l'Île
Sainte-Hélène, véritable petit coin de paradis
et havre de paix en cette période automnale.

Appréciez avec moi les couleurs ! Respirez
l'odeur des feuilles humides aux mille
couleurs.

Ce paysage rappelle la diversité de notre belle
terre et c'est tout à coup l'espoir qui renaît
dans nos cœurs !

Chantons avec Francis Cabrel,
le sourire dans le cœur :

*Vous, vous êtes et nous, nous sommes
Des hommes pareils
Plus ou moins nus sous le soleil
Mêmes cœurs entre les mêmes épaules
Qu'est-ce qu'on vous apprend à l'école ?
Si on y oublie l'essentiel
On partage le même royaume
Où vous, vous êtes et nous, nous sommes (...).*

*Et nous sommes des hommes pareils
Plus ou moins loin du soleil
Blanc, noir, rouge, jaune, créole
Qu'est-ce qu'on vous apprend à l'école ?
S'il y manque l'essentiel
Semblable jusqu'au moindre atome (...).*

L'hiver approche mais peu importe où nous
nous trouvons, nous sommes des hommes
pareils que l'Espoir fait vivre durant ces belles
saisons.

Amicalement,

Karen, une adhérente-bénévole.

Île Sainte-Hélène, à Montréal.

« Un peu d'histoire...

La plus grande des îles ceinturant
Montréal est baptisée Sainte-
Hélène par Samuel de Champlain
en 1611, en hommage à Hélène
Boullé, son épouse. À la fin du
XVII^e siècle, l'île Sainte-Hélène
fait partie de la seigneurie de
Longueuil, située sur la rive sud
du fleuve, concédée à Charles Le
Moyne (1626-1685) en 1657. (...)

En 1874, la Cité de Montréal
obtient du gouvernement
canadien l'autorisation d'utiliser
l'île comme parc municipal, et
l'acquiert en 1908. Au départ,
elle est desservie par une navette
fluviale, puis la construction du
pont Jacques-Cartier, d'abord
nommé pont du Havre, y permet
l'accès de véhicules à partir de
1930. Dans les années 1930, la
Ville y entreprend des travaux ».

Pour rester connecté :

-Site
<https://www.parcjeandrapeau.com/fr/s-entier-des-iles-parcours-culture-patrimoine-histoire-parc-jean-drapeau-montreal/>

-Site de la ville :

<http://ville.montreal.qc.ca/portal/>

-Site facebook de la ville de Montréal

: <https://www.facebook.com/mtlville/>



📍 **Les Pas Délicats***
11, rue des Bâteliers
77100 Mareuil-les-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.



*L'Association "Les Pas Délicats"
souhaite à tous ses collaborateurs,
adhérents et sympathisants un
très joyeux Noël.*

*Que la joie et la paix de cette Fête
soient avec vous tous les jours de la
nouvelle année de 2021.*

Envoyez-nous avant le 15 Février 2021, soit par :

. Whatsapp

. Par mail : lespasdelicats@gmail.com

. Courrier : 11, rue des bâteliers - 77100 Mareuil-lès-Meaux

. Facebook : <https://www.facebook.com/LesPasDelicats>

**les thèmes que vous souhaiteriez voir aborder
dans ce magazine pour la parution en Mars 2021
du numéro 4 du Délicat'NEWS**

A très bientôt!



ne pas jeter sur
la voie publique