

Délicat^{NEWS}

2021
JUIL.
AOÛT
SEPT.

06

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

p.02

// NOTRE ACTUALITÉ

- . COACHING POUR LES AIDANTS
- . LE REGARD D'UNE DONATRICE RÉGULIÈRE

p.03

// DOSSIER BIEN-ÊTRE

PRENDRE SOIN DE SON CERVEAU

// VOTRE SOUTIEN !

Nous tenons à ce que le magazine Délicat'News continue d'être distribué gratuitement. Les dons sont les bienvenus. Pour ceux qui souhaitent contribuer sous la forme d'abonnement annuel sans engagement, le montant est de 20 euros pour les 4 numéros (parutions Mars, Juin, Septembre et Décembre).

Un grand merci !

// SOMMAIRE

01 Le mot de la Présidente

02 Notre actualité

Coaching pour les aidants
Le regard d'une donatrice régulière
Trucs et astuces délicats du trimestre

03 Activités du « Pôle Prévention »

Prendre soin de son cerveau : 1, 2, 3, 4 c'est parti!

04 Zénitude 3 : le RIRE

05 Activités du « Pôle Animation »

1/Loisirs sociaux : Zoom sur les animations musicales
au sein de l'EHPAD résidence Ondine

06 2/Loisirs stimulants : Jeux divers et chanson à trous

07 3/Loisirs culturels : En vacances avec vous !

08 Mon coin "Recette"

// LE MOT DE LA PRESIDENTE

EN VACANCES AVEC VOUS !



Un été 2021 inquiétant, tant sur le plan météorologique que sur le plan sanitaire. Des chiffres alarmants qui sont souvent venus contrecarrer nos programmes, nos envies de vacances, d'évasion et de ressourcement. En cette rentrée, c'est un long chemin vers la liberté qui nous attend. Être optimiste nous confie Nelson MANDELA, « *c'est en partie avoir la tête dirigée vers le soleil et les pieds qui continuent à avancer* ». Alors en toutes circonstances, qu'elles soient favorables ou non, gardons espoir en des jours meilleurs car selon notre slogan : « il n'y a pas d'âge pour avancer » !.... Voir ou entrevoir le soleil, si indispensable à notre bien-être physique et moral, le sentir briller au fond de soi, de chaque bénévole investi dans cette belle aventure humaine, est en soi une récompense. Avec lui, nous voulons apporter semaine après semaine, mois après mois, année après année, du réconfort aux aidants, aux aînés fragilisés, isolés, en début ou non de perte d'autonomie.

Ce trimestre est un peu particulier, car juillet et août sont des mois de répit pour l'ensemble de la communauté des PAS DELICATS. Temps de répit, nécessaires pour nous ressourcer et mieux nous réinventer. Pour autant, le Dèlicat'News reste fidèle au rendez-vous pour partager avec vous « **notre actualité** ». Elle concerne le bien être des aidants par le coaching, des trucs et astuces, tournés vers soi et vers l'autre. Mais également du regard bienveillant de Danielle. Au sein du pôle « **prévention** », nous voulons vous transmettre les conseils avisés de Marc, pour prendre soin de votre cerveau. Et enfin, nous entendons vous inciter à RIRE, car comme nous le précise si justement Françoise, « *On n'arrête pas de rire parce qu'on vieillit, on vieillit parce qu'on arrête de rire !* ».

Au sein du pôle « **animation** », les loisirs sociaux, stimulants et culturels que nous vous proposons vous guideront vers la découverte d'une activité en institution et un temps de divertissement, alliant réflexion et évasion. « *Tout rayon de bonté que nous projetons sur autrui se retourne*

sur nous-mêmes ». Cette citation d'Ellen G. White fait sens au regard de la joie indescriptible ressentie par les bénévoles chanteurs, musiciens et animatrices, lors des prestations musicales au sein de l'EHPAD résidence Ondine de Mareuil-lès-Meaux lors des Week End Dèlicats (WED).

Comme de coutume, nous continuerons à stimuler vos capacités mnésiques et cognitives. Cette fois, par des jeux tels que le P'tit bac, des quizz de l'alphabet et un site touristique à trouver. Et c'est aussi de danser qu'il s'agit, au son de cette chanson à trous partagée avec Michèle lors de nos moments de complicité.

Mieux encore : et si l'on s'évadait ! Pour faire écho à cette citation de Loïck Peyron, navigateur français « *Le plus beau voyage est celui qu'on n'a pas encore fait* », je vous propose la découverte de trois sites touristiques pour une évasion totale, pour des vacances avec vous. Prêts pour l'aventure ? Je veux croire que ces quelques pages égayeront cette rentrée, en attendant notre dernière parution de l'année 2021, prévue en décembre.

Et pour finir, souvenez vous de cela aussi : c'est grâce à vous que peut s'enrichir et se pérenniser ce magazine que nous désirons continuer à distribuer gratuitement. Merci pour vos contributions affirmées au travers de vos abonnements, votre générosité et vos dons.

Je vous souhaite une délicate lecture !

Esther LISIMA,
Présidente fondatrice

// NOTRE ACTUALITÉ

COACHING POUR LES AIDANTS

Accompagner un proche face à la maladie est un véritable défi, source de changements inattendus, qui surprend car apparaît de manière subite et laisse peu de place à la préparation personnelle. Est-il d'ailleurs possible d'être prêt ?

Qui s'est imaginé qu'un être qu'il aime soit un jour dépendant, qu'il faille l'accompagner ? Un vrai séisme familial et émotionnel....

Se pose alors la question de savoir qui prend ce proche en charge. Doit-on le confier à un tiers ? Jusqu'où aller dans l'accompagnement... Sans basculer dans l'oubli de soi ... Sans culpabilité ? Quelle place réserver à ses propres besoins ?

Le Coaching aide à répondre à ces questions légitimes que l'on oublie trop souvent de se poser, ou que l'on refoule par culpabilité.

Le Coaching va aider à prendre de la hauteur, à être à l'écoute de soi pour être encore mieux disponible pour celui que l'on aide, en harmonie avec soi pour être un aidant apaisé, serein et en paix.

L'Association LES PAS DELICATS peut vous accompagner dans cette démarche. N'hésitez pas à nous contacter au 07 83 76 79 58.

Thérèse Cannenpasse-Riffard,
Coach en Relation d'aide

LE REGARD D'UNE DONATRICE RÉGULIÈRE

Ô mon île, Ô soleil, (la Martinique), paradis entre ciel et terre... ! En effet de cette petite île où je réside, j'ai de manière « délicate » fait ce « Pas ». La distance n'est pas un obstacle lorsque l'on découvre l'association LES PAS DELICATS. Elle est une « oasis de bonheur » ou peuvent - grâce à

ce concept extraordinaire - se désaltérer, s'épanouir les amis de « l'âge d'or ».

Bravo ! à cette équipe dynamique qui se dévoue pour le bien-être, le réconfort et le bonheur de tous ces bénéficiaires.

Bravo ! à la présidente plus que dynamique, ayant su transmettre sa joie de vivre à tous ceux qui sont impliqués dans ce merveilleux projet.

Bravo ! à un groupe de cœur qui donne de son temps pour partager tant d'amour, tant de bienveillance à l'actif des amis de « l'âge d'or ».

Oui, je suis ravie d'apporter à cette association ma contribution financière, car c'est une noble cause, du bonheur à partager. Redonner du goût à la vie, vous le faites de manière honorable. Je ne peux qu'encourager l'association LES PAS DELICATS à poursuivre ses actions et à contribuer au bonheur de plus d'un. Longue vie et que du bonheur !

Danielle B., donatrice

TRUCS ET ASTUCES DÉLICATS DU TRIMESTRE

Nos trucs et astuces délicats proposés par Francile Latouchent, référente **Prévention**, vous apportent ce trimestre des outils pour prendre soin de vous et des autres.



Juillet : Je donne mon sang, c'est important !
Accidents, interventions chirurgicales, maladies du sang, cancers... les besoins sont quotidiens et ont augmenté ces dernières années. Rien ne remplace actuellement le sang humain. Cet acte volontaire, solidaire et bénévole est indispensable. J'y pense, j'en parle autour de moi et si je suis éligible, je donne !

Source documentaire : Pôle santé Bien-Vivre du groupe IMA Gourmet Thérapie



Août : A boire !

L'eau est la seule boisson indispensable à l'homme et l'élément essentiel de son équilibre alimentaire. L'hydratation permet de réguler ma température corporelle, de drainer et d'éliminer les toxines de mon corps. Il nous est recommandé de boire au minimum 1,5 litres d'eau par jour, en complément de l'alimentation, pour garder son corps hydraté, en bon état de fonctionnement, et ce, même lorsque je ne ressens pas la soif.



Septembre : Je décomresse !

Le stress, c'est normal. C'est une réponse physique et psychologique à un événement. Mais s'il est trop important et sur une longue période, il peut avoir des impacts négatifs sur le moral et le physique. Alors, j'accepte mes limites ! Je ne suis pas invincible et chaque individu est différent face au stress. Je m'accorde des pauses, je pratique des exercices de respiration et des activités physiques. Je prends du recul et du temps pour moi.



// PÔLE PRÉVENTION

DOSSIER BIEN-ÊTRE

PRENDRE SOIN DE SON CERVEAU

La recherche scientifique permet chaque jour d'en savoir un peu plus sur le cerveau, siège de la cognition, de la mémoire, des émotions... D'un point de vue philosophique, le cerveau est l'organe qui perçoit, qui pense et qui agit. C'est donc lui qui permet de donner un sens à l'existence. Au niveau sociologique, le cerveau est le chef d'orchestre de l'organisme qu'il gère tout en se gérant lui-même. Il est responsable de nos comportements et donc de nos interactions avec les individus qui composent la société. Scientifiquement, le cerveau constitue un enjeu majeur, car il renferme encore des mystères tant dans son développement, dans son fonctionnement normal et pathologique que dans ses facultés d'adaptation.

Source : Institut du cerveau et de la moelle épinière institutducerveau-icm.org

Que vous soyez enfant, adolescent, jeune adulte ou avancé en âge, prendre soin de son cerveau est capital. Vous trouverez ci-dessous un extrait de l'interview réalisée dans le cadre du goûter musical du 6 février 2021 (disponible sur notre chaîne YouTube). Propos recueillis par Francile Latouchent, référente prévention auprès de Marc Lange, Psychologue consultant en neurosciences.

F.L.: J'ai lu dernièrement dans un magazine que le cerveau est en fait le chef d'orchestre de l'organisme parce qu'il s'occupe de tout : des sens, de la mémoire, des pensées, des mouvements de la régulation du sommeil et de l'appétit. Que c'est de là que tout part et que tout arrive et comme tous les autres organes, il vieillit. Est-ce vrai ?

M.L.: Quand j'anime une conférence en qualité de consultant en neurosciences, c'est une question que l'on me pose souvent. Je dirais oui et non, c'est un peu paradoxal. Je dirai « oui » parce qu'effectivement, on peut constater dans notre société occidentale, que malheureusement, on est confronté à un vieillissement cellulaire. « Non » parce que selon des études de chercheurs américains sur différentes populations (en Amérique du Nord et en Chine), les personnes pouvaient atteindre l'âge de 100 ans

et préserver leurs capacités cérébrale et cognitive (mémoire, langage) et même leur capacité physique. Il y a même un homme qui a continué d'opérer à l'âge de 90 ans. Les chercheurs se sont intéressés à leur mode de vie. En effet, en adoptant une hygiène de vie bien particulière, ces populations ont pu préserver leurs neurones.

F.L.: Comment peut-on entretenir son cerveau et sa mémoire ?

M.L.: On peut entretenir son cerveau en adoptant 4 principes de bases :

Le premier principe est l'**activité physique**.

Sur le plan physique : l'activité physique permet à la fois de tonifier les muscles, de travailler sur ce que l'on appelle aussi le schéma corporel, les sensations corporelles.

Sur le plan cognitif et cérébral, il est montré qu'une activité légèrement intense de plus de 45 min libérerait au niveau du cerveau des facteurs neurotrophiques, appelé les BDNF. Ces facteurs neurotrophiques protègent les neurones et c'est ce facteur neurotrophique qui permet à la fois de préserver la dégradation des synapses donc des connections neuronales.

L'activité physique permet de libérer, la sérotonine, un neurotransmetteur bien particulier qui procure une sensation de bien-être, un état d'apaisement, essentiels pour la bonne santé du cerveau. La marche est une activité physique essentielle selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Il est recommandé de faire 10 000 pas par jour. Ceux-ci peuvent être répartis sur la journée : par exemple, un peu le matin, ensuite le midi, ou si on est dans un centre commercial et qu'on a le choix entre un escalator ou des escaliers, il vaudra mieux privilégier les escaliers.

F.L.: Quel serait le 2ème principe de base ?

M.L.: Le deuxième principe de base est l'**alimentation**. Hippocrate disait « Que ton alimentation soit ta première médecine ». Le saviez-vous ? L'activité physique s'accompagne d'une bonne alimentation. Dans certaines de mes conférences, je prends souvent l'exemple de certains athlètes de haut niveau. Avant toutes compétitions, ils allient préparation physique et

préparation mentale mais adoptent aussi une hygiène alimentaire particulière. L'alimentation joue un rôle essentiel dans la préservation et le maintien de la mémoire, de la tension artérielle et d'autres fonctions cognitives.

F.L.: Y a-t-il des aliments qui boostent notre cerveau ?

M.L.: Oui, je le dis souvent dans mes présentations, il existent des neuro-boosters du cerveau. Par exemple, les aliments qui sont riches en Oméga 3 : les noix, l'avoine, certaines huiles, l'avocat, etc.. Ils possèdent des éléments liposolubles qui sont bons pour le cerveau qui contient 30% des lipides. Le cerveau est très gras donc c'est important de l'entretenir comme tel. On peut citer également, des aliments riches en tryptophanes ou en N-tyrosine, qui sont des précurseurs des neurotransmetteurs essentiels comme la dopamine et la mélatonine.

F.L.: En complément de ce que tu expliques, il semble qu'il faut manger des fruits et des légumes frais et colorés. Par exemple j'ai lu que la tomate, l'orange, le poivron, le potiron, l'abricot et les fruits rouges, ce sont des aliments qui contiennent des bêta-carotènes. C'est un pigment qui se transforme en vitamine A qui est un antioxydant. Ce qui signifie que ces aliments s'attaquent aux radicaux libres, c'est-à-dire ce qui endommagent nos cellules. Ces aliments permettent aussi de désintoxiquer notre cerveau.

Je récapitule, le premier principe de base c'est l'activité physique, le 2ème est l'alimentation qui booste notre cerveau. Nous avançons vers le 3ème principe. Quel serait-il ?

M.L.: Le troisième principe est l'**hydratation**. Dans une étude il a été montré qu'on ne buvait pas suffisamment d'eau, ce qui cause des effets dramatiques, de lourds effets en tout cas sur le cerveau. Les conséquences peuvent être lourdes, car cela peut entraîner du coup le rétrécissement des artères, la mort de certaines cellules du cerveau, l'hypoxie cérébrale, etc... En définitive, boire de l'eau est important non seulement pour les organes, pour la respiration, mais aussi pour une bonne tenue du cerveau.

ZENITUDE 3

LE RIRE

F.L.: L'hydratation provient essentiellement de l'eau ? Y a-t-il d'autres moyens pour bien s'hydrater ?

M.L.: Tout d'abord, il me semble intéressant de rappeler qu'il ne faut pas seulement boire quand on a soif. Il est recommandé de boire plus de 2 litres d'eau par jour (voire 6 verres), et surtout boire avant le repas et surtout pas pendant le repas. Il est préconisé de boire 30 min avant le repas.

En réponse à ta question, il est possible aussi d'y associer du thé, de la tisane. Les bénéfices sont multiples car ils peuvent aussi avoir des effets relaxants et apaisants pour le cerveau et apporter aussi d'autres éléments, d'autre micro-nutriments au cerveau.

F.L.: Tu penses au thé vert ?

M.L.: Le thé vert ou les infusions sont importants pour le cerveau. Par exemple la camomille a des vertus calmantes et apaisantes pour le cerveau. Sa consommation est plutôt conseillée le soir.

F.L.: Peut-on faire abstraction des autres boissons ?

M.L.: Les autres boissons ne sont pas à proscrire, mais pour une alimentation saine, pour une hygiène de vie saine en tout cas pour le cerveau ce sont ces trois éléments qui sont essentiels, voire prioritaires.

F.L.: Nous arrivons au 4ème et dernier principe de base pour prendre soin de son cerveau.

M.L.: Le 4ème principe est un bonus. C'est la **méditation**. Il a été montré chez les moines bouddhistes, que 30 min de méditation par jour va activer certaines régions du cerveau et cette activation va non seulement produire un effet de bien-être mais va optimiser aussi son fonctionnement. Chez ceux qui commençaient à vieillir, leurs capacités d'attention et de concentration étaient beaucoup plus développées que des occidentaux. La méditation peut prendre plusieurs formes, pas forcément du yoga mais ça peut-être de la lecture, écouter de la musique, écrire sa pensée matinale. En effet, l'écho de sa pensée a des effets bénéfiques sur la santé.

Retrouvez l'intégralité de l'interview sur notre chaine YouTube

"En 1939, les gens riaient en moyenne 19 minutes par jour, 6 minutes en 1982, à peine 4 minutes en 1990, moins d'une minute aujourd'hui." Axel Galinier

7% des français prétendent ne pas rire du tout. Selon les médecins, 10 à 15 minutes de rire par jour permettraient de se maintenir en bonne santé. En 2006 le Dr Ilona Papousek de l'université de Graz en Autriche a réalisé une étude démontrant l'efficacité du rire pour les patients ayant souffert de crise cardiaque.

Pourquoi rire ?

Le rire est reconnu depuis longtemps comme nécessaire à notre bien-être. "Mieux est de rire que de larmes écrire, car le rire est le propre de l'homme." François Rabelais écrivain, médecin (1494 -1553) ; "N'attends pas d'être heureux pour rire. Commence par rire, même sans raison, et tu seras heureux !" Proverbe chinois

Bénéfices du rire

"Le rire mobilise la plupart des muscles de l'organisme, ceux du visage, jusqu'aux membres, en passant par le diaphragme et les muscles abdominaux. Le rire est donc la plus agréable et la plus facile des gymnastiques. Grâce à son caractère d'expiration forcée et par la mobilisation de l'air de réserve, le rire nettoie et libère les voies aériennes supérieures. En réduisant les tensions musculaires, le rire permet d'agir sur la douleur.

Le rire est un moyen de lutter contre la constipation car il provoque une gymnastique abdominale. En riant les échanges respiratoires sont 3 fois plus importants qu'à l'état normal.

Le rire améliore absolument toutes les fonctions du corps. Il constitue donc le meilleur médicament du monde, gratuit, sans effet secondaire. En supprimant les tensions, le rire permet de s'endormir plus facilement. Antistress, il améliore la digestion, stimule le système immunitaire." Dr Christian Tal Schaller

La science est venue confirmer que le rire est un médicament aux multiples effets positifs sur toutes les fonctions utiles de la santé. C'est la raison pour laquelle de plus en plus d'hôpitaux ont créé des "salles de rire".

Comment faire ?

"La science nous enseigne que le corps ne fait pas la différence entre un rire simulé et un rire naturel. Le yoga du rire est la seule technique permettant aux adultes d'atteindre un éclat de

rire sans impliquer le mental et les pensées." Fabrice Loiseau professeur de Yoga du Rire, ambassadeur du Dr Katarian.

Mimer physiquement la tristesse entraîne le sentiment qui correspond à la tristesse, tout comme le rire entraîne le sentiment de joie.

Théorie de Williams James en 1884 père de la psychologie américaine : "ce sont les mouvements corporels qui sont la source des émotions." En modifiant votre respiration, vous modifiez vos émotions. Il ne s'agit pas de cacher ses émotions derrière son rire mais de choisir de modifier son état d'esprit.

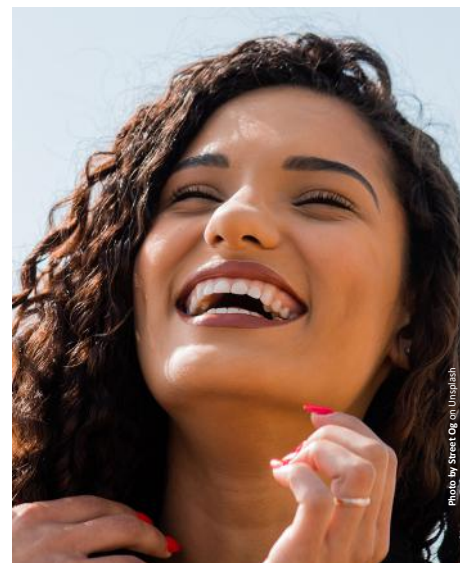
Rire pour rire, sans raison, ne pas crier ou hurler. Il ne faut pas que cela vienne de la gorge mais du ventre. Le rire peut se transformer en pleurs, alors laisser toutes les larmes couler, ce sont celles que vous n'avez laissé sortir autrefois. (après la pluie le beau temps).

Faire des grimaces devant le miroir. Etirez-vous de plaisir, tester le rire avec les différentes voyelles. Riez d'une manière saccadée sur le son "ha" comme quand vous voulez faire de la buée pour nettoyer des lunettes

Riez d'une erreur que vous avez faites ; s'entraîner à rire une fois par jour (ou plus "ha ha ha"). Si le rire est difficile, s'entraîner dans une première étape à sourire.

On n'arrête pas de rire parce qu'on vieillit, on vieillit parce qu'on arrête de rire.

Françoise, adhérente bénévole



// PÔLE ANIMATION

LOISIRS SOCIAUX

Zoom sur nos prestations musicales au sein de l'EHPAD résidence Ondine

L'EHPAD résidence Ondine situé à Mareuil-lès-Meaux, accueille des résidents autonomes, semi-dépendants et dépendants. Considéré comme un domicile, c'est tout naturellement que nous avons sollicité la directrice, Madame Marine AMPHIARUS pour conclure un partenariat.

Dans le cadre de cette convention signée et mise en oeuvre en 2019, deux temps forts d'activités musicales désignés sous le terme « **Week End Délicats** » (WED) sont proposés. Une activité à vocation passive (concert gospel), l'autre vécue de façon active (jeux musicaux, etc..).

D'une durée d'une heure chacune (samedi et dimanche), ces activités de loisirs sociaux autour de l'animation musicale ont un double objectif. Premièrement, de stimuler les fonctions cérébrales en faisant écouter et évoquer des chants d'antan pour entretenir la mémoire musicale. Deuxièmement, de proposer une activité récréative pour faire chanter, danser, écouter et rêver.

Nous sommes donc accueillis très chaleureusement tous les 2èmes week end du mois, par une équipe de direction et un personnel très investis. En plein cœur de l'établissement, dans un forum lumineux et spacieux, les résidents sont fidèles au rendez-vous. Les yeux s'écarquillent accompagnés d'un sourire, en voyant dérouler le support publicitaire des PAS DELICATS.

Chaque fait et geste des bénévoles lors de l'installation du matériel de sonorisation, des instruments de musique, du vidéo projecteur etc... sont épiés. « *c'est vraiment bien* », « *on va passer un bon moment* », « *vous revenez demain ?* » entend-on dans la salle.

Un bilan quantitatif et qualitatif de l'année en cours, tel que prévu dans la convention a été réalisé le 3 février 2021. Les deux parties ont été représentées d'une part pour la résidence, par Marine AMPHIARUS et Alexandra, coordinatrice

d'animation. Et d'autre part, pour LES PAS DELICATS par Hélène, l'une des animatrices et moi-même. Il en ressort de cet entretien d'évaluation ceci :

- * **Interventions très appréciées des résidents**
- * **Bonne prise en compte des niveaux d'autonomie des résidents**
- * **Excellente qualité de préparation des séances**
- * **Bonne adaptation lors de la crise sanitaire**

Quatre des bénévoles actifs lors de ces temps forts vous livrent leurs témoignages, très encourageants pour la poursuite du partenariat. Un grand merci à la « **Team Délicate** » !



TÉMOIGNAGES DE BÉNÉVOLES

« Je suis une personne de nature joyeuse et j'aime le style d'animation qu'on offre aux personnes âgées pour lesquelles j'ai beaucoup d'amour. J'aime également communiquer avec elles, cela fait partie de mon éducation ».

Aimée, doyenne de l'Association

« J'éprouve une joie indescriptible en étant acteur des actions proposées par LES PAS DELICATS ! J'éprouve un réel plaisir à donner une partie de mon temps pour cette œuvre, car il y a plus de bonheur à donner qu'à recevoir ».

Jean Philippe, pianiste

« Ma participation aux animations me permet d'accorder du temps aux aînés, pour leur permettre de vieillir sereinement et limiter le plus longtemps possible leur perte d'autonomie. C'est faire « don de soi », voir tous les sourires durant les animations, au bénéfice des personnes âgées qui ont leur place dans la société ».

Nathalie, animatrice

« Au départ, j'angoissais un peu à l'idée de devoir jouer. Finalement, j'ai pris énormément de plaisir à le faire. Je me sentais à l'aise devant eux. J'étais heureuse de pouvoir faire plaisir à Esther et aux auditeurs de l'EHPAD résidence Ondine. C'était une belle expérience que je renouvellerai avec plaisir ! »

Aliya, violoncelliste



LOISIRS STIMULANTS

1. Quizz de l'Alphabet

Placez les lettres ci-dessous au bon endroit pour trouver les mots de chaque thème.

Réponses :
2.1 : LOI ; 2.2 : ZOO ; 2.3 : POU
1.1 AIR ; 1.2 : VIE ; 1.3 : BIS

1/ BRAVES

1.1 - Atmosphère de la terre

____ I ____

1.2 – Existence

____ I ____

1.3 – Rappel flatteur pour l'acteur

____ I ____

2/ POULINEZ

2.1– Nul n'est censé l'ignorer

____ O ____

2.2– Par animalier

____ O ____

2.3 – Il court la tête

____ O ____

2. Trouvez les mots commençant par « RO » qui correspondent aux définitions ci-dessous :

Réponses :
1. Rodéo
2. Rocou
3. Rogne
4. Ronéo
5. Roder
6. Rodade
7. Rorqual
8. Romaine
9. Roubine
10. Ronron
11. Roseau
12. Roller
13. Rocher
14. Rosée

1. Spectacle de cow-boys : _____
2. Piment rouge orangé : _____
3. Mauvaise humeur : _____
4. Machine à reproduire : _____
5. Traîner ça et là : _____
6. Voie contournant la ville : _____
7. Baleine bleue : _____
8. Laitue à feuilles allongées : _____
9. Train-train journalier : _____
10. Contentement de chat : _____
11. Plante à tige creuse et rigide : _____
12. Patin à roulettes : _____
13. Grosse masse de pierre dure : _____
14. Vapeur d'eau du matin : _____

3. La Chanson à Troux :

“Ça fait rire les oiseaux” (La Compagnie Créole) est une chanson que Michelle, adhérente bénéficiaire, prenait plaisir à chanter lors de mes visites de courtoisie à son domicile. Je vous partage cette petite dédicace en souvenir de nos moments de complicité, après plusieurs mois d'absence.

Remettez les mots manquants dans l'ordre : **Magique – chasse – d'amour – filles – l'arc-en-ciel – musique – abeilles – mélodie – chœur – soleil**

Réponses :
1/ abeilles ; 2/ chasse ; 3/ soleil ; 4/ l'arc-en-ciel ; 5/ d'amour ; 6/ filles ; 7/ musique ; 8/ mélodie ; 9/ magique ; 10/ chœur

Ça fait rire les oiseaux

Ça fait chanter les

Ça les nuages et fait briller le

Ça fait rire les oiseaux et danser les écureuils

Ça ajoute les couleurs aux couleurs de

Ça fait rire les oiseaux (oh oh oh), rire les oiseaux (oh oh oh),

Rire les oiseaux, rire les oiseaux, rire les oiseaux-oh-oh

Une chanson c'est comme un looping en avion,

Ça fait battre le cœur des et des garçons

Une chanson d'amour c'est de l'oxygène dans la maison,

Tes pieds touchent plus par terre t'es en lévitation

Si ya de la pluie dans ta vie et des larmes dans ton cœur la est là pour ça,

ya toujours une pour les jours meilleurs

Allez tape dans tes mains ça porte bonheur,

C'est un refrain qu'on reprend tous en

4. A la recherche d'un site touristique

Formation de sable qui peut être admirée en été comme en hiver. Je suis la plus haute dune de l'Europe mesurant 2915 mètres de long, 616 mètres de large et jusqu'à 110,90 mètres (en 2017). Site incontournable en Gironde et en Aquitaine et sans doute le plus connu de France et le plus visité sur le littoral aquitain. Avez-vous trouvé ? Ces deux vues rappelleront d'excellents souvenirs à ceux qui l'ont déjà visité.



Réponse :
Les Dunes du Pilat

LOISIRS CULTURELS

EN VACANCES AVEC VOUS !

La mer, la plage, les balades et excursions, les voyages etc... le temps des vacances est là !

Aventurier ponctuel ou permanent, proche de la nature ou simplement casanier, chacun trouve durant cette période, ce qui lui convient le mieux, en solitaire, entre amis ou en famille.

Avez-vous pu prendre un peu de vacances ? Faire une pause dans vos activités professionnelles, associatives ou personnelles ? En effet, se ressourcer pour mieux prendre soin de soi et des autres, est vital. La crise sanitaire vous a peut-être contraint à revoir votre programmation estivale. Je vous propose un moment d'évasion à la découverte de trois sites touristiques visités par quelques bénévoles ou à visiter, dans l'hexagone et en Martinique.

Cascade de la vis à Saint-Laurent-le-Minier (département du Gard)

Située sur la commune de Saint-Laurent-le-Minier dans le département du Gard, à environ une heure de route de Montpellier. Ce point d'eau est très apprécié par les locaux et les touristes. La Vis prend sa source dans les Cévennes traverse le Gard et l'Hérault. Si vous souhaitez prendre une journée de repos loin de la ville, la Cascade de la Vis est l'endroit idéal en famille ou seul.

Vous pourrez sauter des rochers dans l'eau turquoise, mais également bronzer sur les plages de sable qui bordent la rivière tout en dégustant votre pique nique. Il est aussi possible de se balader le



long de la Vis pour découvrir la garrigue gardoise.

Source : La Cascade de la Vis – Montpellier de A à Z (wordpress.com)

La plage des Salines (Martinique)

C'est "THE" plage en Martinique. De l'avis de presque toute la population, c'est la plus belle plage de l'île et parfois même elle est décrite comme étant la plus belle plage de tout l'archipel caribéen. La plage des Salines est très souvent utilisée comme affiche des cartes postales ou des brochures touristiques de la Martinique. Longue plage de sable blanc bordée de cocotiers, avec des eaux bleues turquoise, cette plage n'a rien à envier aux plus belles plages des îles paradisiaques !



Elle est très fréquentée en semaine surtout par les touristes et encore plus le week-end où les touristes se mêlent à la population locale. La baignade y est

agréable et non dangereuse même si parfois on peut noter la présence de petites ou moyennes vagues. Des tables et des bancs sont présents sur les zones ombragées, des douches y sont installées pour se rincer après la baignade. Des restaurants sont également présents sur la plage et à proximité.

La plage des Salines est la pointe sud de la Martinique. Vous pourrez y accéder en vous dirigeant vers la commune de Sainte-Anne et suivre la très bonne signalétique qui empêche de se perdre. A voir ABSOLUMENT !!!



Source : ilovecaraibes.com



Le parc de Saint Barbieux (Roubaix)

Le Parc Barbieux (ou de Barbieux) est reconnu comme l'un des plus beaux parcs urbains de France. Né de l'abandon dans la seconde moitié du 19ème siècle d'un projet de canal souterrain, le parc Barbieux est un véritable jardin à l'anglaise d'une superficie de 34 hectares. Cet écrin de verdure remarquable propose une diversité naturelle hors du commun. Outre ses 60 essences d'arbres et ses plans d'eau qui sont autant d'invitations à la faune, le parc offre un magnifique parcours de promenade. Espace de loisirs et de détente, on y trouve également une aire de jeux pour les enfants et un terrain de pétanque.



Affectueusement renommé "Le Beau Jardin" par les roubaisiens, ce site classé a reçu le label « Jardin remarquable ».

Source : roubaixtourisme.com

MON COIN « RECETTE »

Tian de Légumes au Chèvre

Les bienfaits du plat :

> Plat complet grâce aux légumes, fromages et féculents / Plat coloré qui stimule les personnes souffrant de perte d'appétit

Ma liste de courses :

- 120 g de riz complet
- 2 oignons
- 1 courgette
- 3 tomates
- 1 bûche de chèvre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- herbes de Provence
- sel, poivre

Couper les oignons en dés puis les faire revenir dans une casserole avec l'huile. Ajouter le riz complet et le faire cuire comme un risotto (ajouter progressivement de l'eau jusqu'à bonne cuisson). Une fois cuit, verser le riz dans le fond d'un plat à gratin. Couper la courgette, les tomates et le chèvre en rondelles fines.

Disposer le riz, avec alternance, la courgette, les tomates et le chèvre. Saler, poivrer et parsemer d'herbes de Provence. Cuire à 180°C environ 30 minutes.

Bonne dégustation !





📍 **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.

Et vous, que ferez vous à la fin de l'année 2021?

Envoyez nous avant le 15 novembre 2021, soit par :

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

Votre menu pour les fêtes, les thématiques que vous souhaiteriez voir aborder, vos commentaires, etc...
Pour la parution en Décembre 2021
du numéro 7 du Délicat'News

A très bientôt !

Abonnez vous à notre chaîne
YouTube pour suivre nos actions



ne pas jeter sur
la voie publique