

Délicat's NEWS

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

2023
JAN
FEV
MAR

12

// DOSSIER BIEN-ÊTRE

p.03

. BIEN CHEZ SOI, UN PETIT COIN
DE PARADIS

// CONVIVIALES DE FÉVRIER 2023

p.05-06

// VOTRE SOUTIEN !

Le magazine Délicat'News est le fruit de la contribution d'adhérents, de bénévoles, de sympathisants et de partenaires. Nous souhaitons pouvoir élargir ces contributions et en appelons à nos lecteurs. N'hésitez pas à nous faire parvenir vos textes, photos, témoignages et toute autre contribution à l'adresse mail indiquée en fin de publication.

Un grand merci !

// SOMMAIRE

01 Le mot de la Présidente

Prévenir et préserver, un havre de santé

02 Notre Actualité

Les chiffres clés du trimestre

Conseils aux conducteurs âgés et à leurs proches

03 Activités du « Pôle Prévention »

// Les bienfaits de l'apprentissage d'une langue pour le cerveau, Partie I

// Dossier Bien-être : Bien chez soi, un petit coin de paradis

04 Activités du « Pôle Animation »

// Loisirs sociaux et créatifs :

Les conviviales du week-end du 4 et 5 Février 2023

07 // Loisirs stimulants :

A vous de jouer !

08 // Loisirs culturels :

Visite au Musée des Arts Décoratifs

CC Mon coin « Recettes Printanières »

// LE MOT DE LA PRESIDENTE

PRÉVENIR ET PRÉSERVER, UN HAVRE DE SANTÉ



Avancer un jour, avancer toujours... Continuer l'aventure humaine à plusieurs en 2023, c'est possible grâce à votre engagement. Ensemble, nous resterons les acteurs du bien-vieillir à domicile. C'est le vœu que j'ai formulé durant le mois de janvier à l'ensemble de la communauté.

Ce premier trimestre donne le cap sur les perspectives favorisant le maintien à domicile de nos aînés fragilisés, isolés et/ou en début de perte d'autonomie. Prévenir et Préserver, c'est faire du domicile un havre de santé. Dans notre **Dossier Bien-être**, une designer d'intérieur vous apporte quelques clés pour créer chez soi, un petit coin de paradis. « *Un lieu où nous devrions trouver du réconfort, du bien-être, du repos* », commente cette psychologue clinicienne. La maison peut également être un lieu propice à l'apprentissage d'une langue, telle une « *activité qui regorge de bienfaits pour mettre en forme notre cerveau* » soulignera cette professeure certifiée

d'anglais au collège. Cette thématique de « **Prévention** » sera présentée en deux parties.

Par ailleurs, comme un vent de liberté, la conduite automobile permet de conserver son autonomie et in fine de maintenir le lien social. Avec l'âge, elle devra s'adapter aux limites imposées par les troubles liés à son état de santé. Des conseils aux conducteurs et à leurs proches seront prodigués par un médecin gériatre, dans la rubrique « **Trucs et astuces délicats** ».

En outre, les conviviales du week end délicat des 4 et 5 février sont au cœur des activités de loisirs sociaux et créatifs développées dans le Pôle « **Animation** ». Un événement annuel réunissant deux temps forts, organisés autour : d'une thématique de prévention, d'un goûter musical, d'un temps administratif, récréatif et festif. Pour (re)vivre ces instants, un résumé des gestes barrières ainsi que quelques témoignages et photos ont été recueillis.

Plus encore, avec les loisirs stimulants, nous vous accompagnons pour préserver vos capacités, entretenir votre mémoire et votre attention avec des mots cachés printaniers, mais aussi autour de la culture générale.

De même, pour une évasion le temps d'un loisir culturel, nous vous emmenons à Paris faire une visite au musée des arts décoratifs. Vous pourrez y découvrir ou redécouvrir les créations des grands noms qui ont participé à cette modélisation de la société d'antan.

Enfin, pour éveiller vos papilles gustatives, deux recettes printanières ferment ce 12^{ème} numéro, dont l'une proposée par une adhérente bénéficiaire.

En 2023, Le magazine Délicat'News continuera à vous accompagner, à vous divertir et à vous informer sur les activités et actions que nous mettrons en place. Merci à vous chers lecteurs pour votre assiduité !

Agréable et délicate lecture !

Esther LISIMA, présidente fondatrice

// NOTRE ACTUALITÉ

1/ LES CHIFFRES CLÉS DU TRIMESTRE

- **40** représentent le nombre de participants aux conviviales du week-end du 4 et 5 février 2023;

- **174** représentent le nombre d'heures de préparation, de déplacement, de mise en place des activités et d'animation de 10 bénévoles, pour la réalisation des prestations musicales (samedi) et stimulation cognitive (dimanche) dans les EHPAD pour une durée totale de 12 heures.

2/ TRUCS ET ASTUCES DÉLICATS : Conseils aux conducteurs âgés et à leurs proches



« Ta conduite, tu adapteras ! Avec l'âge, la conduite automobile permet de conserver son autonomie et une certaine liberté. Surtout si l'on habite dans un endroit un peu isolé. Cela favorise aussi le maintien du lien social. Mais il faut connaître ses limites et accepter parfois de passer le volant ou de reconnaître son inaptitude, ce qui n'est pas toujours facile » constate le Dr Christophe TRIVALLE dans son livre « 101 conseils pour être bien dans son âge et dans sa tête » au chapitre 86. De plus, poursuit-il, « La conduite automobile est une tâche complexe qui nécessite de bonnes capacités perceptives, motrices et cognitives ». Vous trouverez ci-dessous quelques conseils aux conducteurs âgés et à leurs proches du Dr Sylvie BONIN-GUILLAUME, gériatre à l'Assistance-Publique Hôpitaux de Marseille (AP-HM).

1 – ADAPTER SA MOBILITÉ

Les stages de remise à niveau : les collectivités territoriales, les préfetures, les mutuelles, les assureurs, proposent souvent ce type de formation sous la forme d'ateliers.

2 – ORGANISER SON DÉPLACEMENT

- * Éviter l'alcool et les drogues
- * Éviter les parcours longs, les parcours inconnus, les parcours sur autoroute et prévoir des pauses

3 – LES MÉDICAMENTS ET LA CONDUITE AUTOMOBILE

Bien vérifier les pictogrammes sur la boîte de médicaments. Certains médicaments peuvent être incompatibles avec la conduite.

4- REPÉRER ET POSER LES BONNES QUESTIONS

Cela peut-être une difficulté à retrouver son chemin, une attitude de stress face à la conduite, ou bien des ralentissements fréquents qui questionnent le confort de conduite de la personne.

5- AMÉNAGER SON VÉHICULE

Des équipements automobiles peuvent faciliter la conduite : boîte automatique, direction assistée, réglage électrique des rétroviseurs, etc... Ils permettent de se concentrer pleinement sur la conduite.

6- EN PARLER À SON MÉDECIN TRAITANT

Il a pour rôle de vous informer sur les risques liés à votre état de santé et de vous conseiller sur les aménagements de conduite ou d'arrêt. Il est tenu au secret médical. Seul le médecin agréé de la Préfecture peut interdire temporairement ou définitivement la conduite.

7- RESTER VIGILANT SUR LES RISQUES LIÉS À SON ÉTAT DE SANTÉ

- * Une baisse de la vue et de l'audition qui fait que l'on est moins à l'aise au volant
- * des raideurs articulaires qui rendent les contrôles visuels plus difficiles.

Source : Société française de gériatrie et Gériatologie

// PÔLE PRÉVENTION

LES BIENFAITS DE L'APPRENTISSAGE D'UNE LANGUE POUR NOTRE CERVEAU, Partie I

Apprendre une nouvelle langue peut ressembler à un parcours du combattant, voire à une montagne infranchissable : cela demande du temps (et pas qu'un peu...), de l'énergie, de sortir de sa zone de confort... Et puis, passé un certain âge, on se dit qu'on a quand même mieux à faire plutôt que de perdre du temps dans ce processus long et complexe.

Pourtant, cette activité regorge de bienfaits qui mettent en forme notre cerveau !

Pour commencer, le linguiste André Martinet, dit qu'«*En fait, à chaque langue correspond une organisation particulière des données de l'expérience. Apprendre une autre langue, ce n'est pas mettre de nouvelles étiquettes sur des objets connus, mais s'habituer à analyser autrement ce qui fait l'objet de communications linguistiques* » André Martinet, *Eléments de linguistique générale*, Armand Colin, 1960, p.16.

En effet, lors de l'apprentissage d'une nouvelle langue, on se « heurte » à des liaisons neuroniques déjà établies

et ainsi en créer de nouvelles. Par exemple, un francophone dira « un garçon aux cheveux blonds » tandis qu'un anglophone dira « a blonde-haired boy ». Le premier extrait l'information la plus générale d'abord, alors que le second suivra la démarche inverse, en commençant d'abord par le détail. Il y a donc une nécessité de réorganiser complètement les données immédiates de la perception en fonction des structures linguistiques de la langue étudiée.

De plus, qui dit langue, dit syntaxe et donc grammaire. Hors, celle-ci est considérée comme les « Mathématiques » d'une langue. Cela demande une certaine logique pour qu'elle puisse être appliquée correctement.

Et quoi de mieux que de faire travailler la logique pour faire du bien à notre cerveau !

Claudia Robel, professeure certifiée d'anglais au collège
.... (Suivez la partie 2 dans l'édition du mois de juin 2023_ *Délicat'News* 13)

DOSSIER BIEN-ÊTRE

BIEN CHEZ SOI, UN PETIT COIN DE PARADIS

Le confinement a fait du « nesting » ou « nidification », une nouvelle tendance ! Éclairage, air intérieur, literie, domotique, espace de travail, jardin médicinal... Faites de votre maison un havre de santé !

Identité : « *La maison symbolise le refuge, notre intimité, un lieu où nous devrions trouver du réconfort, du bien-être, du repos* », commence Annick Calaber, psychologue clinicienne. « *Accueillante, elle est synonyme de sécurité. Nous avons "un toit sur notre tête", notre grotte préhistorique. "Nous avons tendance à aller chercher le bien-être à l'extérieur. Aujourd'hui, entre pandémie et menace de guerre, nous avons envie de nous sentir en sécurité chez nous.*

À la maison, nous pouvons nous laisser aller à notre nature profonde, "sortir des différents rôles sociaux joués à l'extérieur, pour enfin être authentique !"

Rentrer chez soi, c'est se reconnecter à son histoire, retrouver son passé, son imaginaire, à travers un univers esthétique. "Pendant le confinement, beaucoup d'entre nous se sont rendus compte qu'il y avait des choses qui ne leur correspondaient pas chez eux. »

Introspection : « "Fuir son intérieur, c'est se fuir. Il faut donc prendre du recul pour apporter des solutions : qu'est-ce qui me fait du bien ?" Cette conscience d'un "marquage de territoire" passe par un style de décoration, des couleurs, des odeurs, des objets qui racontent notre histoire. Un excellent exercice en cas de changement important. Il s'agit de refaire son intérieur à l'image de ce que ce changement a su provoquer en soi. De nouvelles couleurs, comme un coup de peinture, nous permettent de nous sentir plus en harmonie avec nous-même". En nous portant cette attention, nous faisons preuve de respect envers nous-même. "-Votre maison est votre miroir" », résume Christelle Isidore.

Voici quelques conseils de Christelle Isidore – designer d'intérieur, experte Feng Shui - pour un bien-être chez soi, tel un petit coin de paradis :

1/ Halte à la pollution de l'air intérieur

Les polluants de l'air peuvent être nombreux à la maison : Bougies, acariens, tabagisme, animaux, produits ménagers, pollens, moisissures... L'Observatoire de la

Qualité de l'Air Intérieur (OQAI) pointe du doigt la trop forte concentration de Composés organiques volatils (COV) dans nos maisons.

Au quotidien, aérez au minimum 10 minutes par jour. Davantage, quand vous bricolez, cuisinez et faites le ménage.

2/ Coin détente

Un espace détente permet de nous couper du monde pour lire, faire une sieste, méditer. Dans un espace légèrement reculé, aménagez un fauteuil, un hamac, un pouf ou des coussins. Séparez avec un paravent ou avec des plantes.

3/ Ambiance lumineuse

L'éclairage doit répondre à nos besoins, mais participe également à l'ambiance générale d'une pièce. "Il faut au moins trois sources de lumière : directionnelle (quand on lit quelque chose), fonctionnelle (blanche en salle de bain, par exemple), et une autre plus tamisée. Les variateurs de lumière sont pratiques". Lumière artificielle et naturelle viendront cohabiter grâce à un accessoire indispensable : les rideaux. "Ils apportent de l'harmonie à l'ensemble et une âme à la maison. Les occultants font barrage à la lumière. Légers et discrets, les voilages disposent d'un certain charme, surtout si vous n'avez pas de vis-à-vis."

4/ Dormir sur ses deux oreilles

La chambre est la pièce consacrée au repos. Pour bien dormir, la position du lit est primordiale. "Évitez de mettre votre lit sous une fenêtre, synonyme d'ouverture, et non de rempart protecteur. Appuyez la tête de lit contre un mur plein. Et pas de miroir dans la chambre, il symbolise le mouvement". Côté couleurs, optez pour des teintes douces (gris, bleu, rose poudré...). "Oubliez le lustre au-dessus du lit. Orientez les lampes de chevet vers le mur, afin de ne pas éblouir." Envie de romantisme ? Diffusez de l'huile essentielle d'ylang-ylang ou de vanille avant de vous coucher. Pensez aussi à l'Huile essentielle de lavande. Téléphone, tablette, ordinateur et télévision sont à bannir. "Éloignez-vous des ondes magnétiques. Une chambre est faite pour se reposer, ou pour échanger avec le partenaire.

5/ Faire de la place

Et si ranger rendait heureux ? "Une maison bien rangée a des répercussions sur le mental. Prendre soin de son intérieur, c'est aussi prendre soin de soi". Depuis quelques années, la méthode KonMari de Marie Kondo fait fureur. La clé ? Ranger par catégorie de produits, du moins au plus sentimental. Autre méthode, faire un peu chaque jour. "10 minutes tous les matins. Instaurez la règle anti-gaspi du "un dedans, un dehors". Elle consiste à se séparer d'un objet ou d'un vêtement, à chaque fois qu'un autre entre dans la maison.

Sources :

- . Agence Nationale de la Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (ANSES)
- . Magazine Anform ! N° 106 Janv/fev 2023



// PÔLE ANIMATION

LOISIRS SOCIAUX ET CRÉATIFS

Les deux conviviales du week-end des 4 et 5 février qui se sont déroulées dans la salle des fêtes de Mareuil-lès-Meaux, marquent le temps fort de ce premier trimestre 2023. 40 participants de tous âges répartis sur les deux événements, ont assisté, participé, apprécié ces moments passés autour : d'un atelier de prévention TRUCS ET ASTUCES « MESURES BARRIÈRES - LES GESTES QUI SAUVENT » animé par Michael O. – sympathisant, formateur en prévention pour le compte du Ministère de l'Intérieur - Police Nationale - et ancien sapeur-pompier - suivi d'un

goûter musical peu calorique bercé par les belles voix de ce groupe vocal composé de Rigel, Esther et Harry dits « **les amis de Mitry** ». Mais également d'un temps administratif, d'un temps récréatif et festif. Les mots d'accueil de la présidente, suivis d'une allocution de Madame la Maire de Mareuil-lès-Meaux - nouvellement élue - ont donné le ton aux activités programmées pour le week-end. Retrouvez quelques témoignages de professionnels, de sympathisants, de bénévoles, d'adhérents et de familles d'adhérents bénéficiaires pour les (re)vivre avec nous.

CONVIVIALE DU 4 FÉVRIER 2023

ATELIER DE PRÉVENTION ET GOÛTER MUSICAL

Atelier prévention : Mesures barrières, les gestes qui sauvent

Après les mesures barrières imposées pendant la crise sanitaire, place aux mesures barrières pour les gestes qui sauvent. Voici en résumé les grandes lignes développées par Michael O.

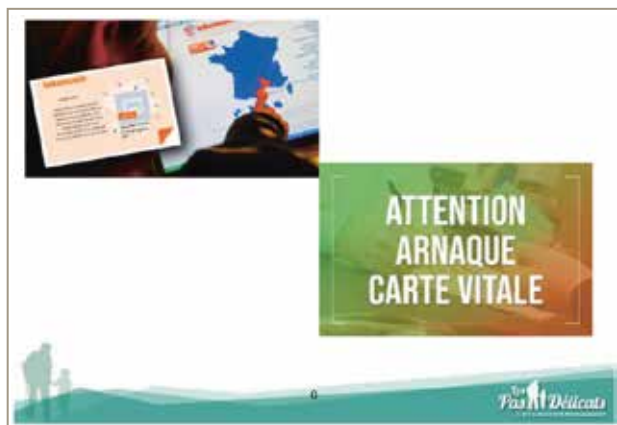
Pour un avis médical urgent, appelez le 15, vous serez en communication directe avec des médecins régulateurs.

Concernant le point sécurité, nous avons revu les missions des pompiers joignables au 18 : les malaises, chutes et accidents à domicile, incendies, accidents de la circulation corporels, fuites de gaz...

Puis, nous avons passé en revue les missions des forces de sécurité de l'Etat (Police et Gendarmerie), dont le rôle est d'assurer principalement la sécurité des biens, des personnes et des institutions. Ils sont joignables au 17.

A noter que l'article 5 de la charte du public et des victimes nous apprend notamment que : "Les services de la Police Nationale et de la Gendarmerie Nationale sont

POMPIERS 18	SAMU 15	POLICE/GENDARMERIE 17
Secours d'urgence aux personnes	Service d'Aide Médicale Urgente (SAMU)	Assurer la sécurité des personnes, des biens et des institutions.
Accidents de la circulation	Service Mobile d'Urgence et de Réanimation (SMUR)	Maîtriser les flux migratoires et lutter contre l'immigration illégale.
Incendies		Lutter contre la criminalité organisée, la grande délinquance et la drogue.
Risques industriels et pollution		Protéger le pays contre la menace extérieure et le terrorisme.
Feux de forêt		
Protection de la faune		
Plans d'urgence		



tenus de recevoir les plaintes déposées par les victimes d'infractions pénales, quel que soit le lieu de commission."

Enfin, pour éviter les déconvenues, n'oubliez pas :

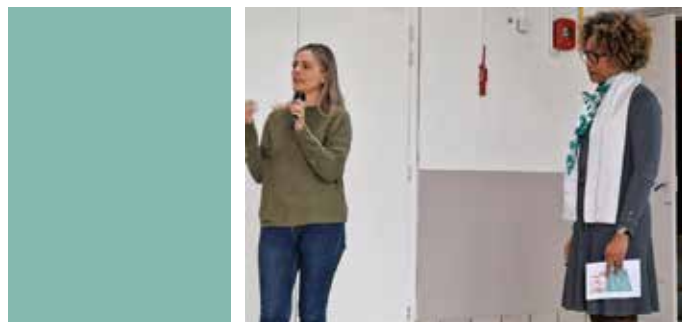
***Vos opérateurs téléphoniques : vos banques ne vous demanderont jamais vos identifiants et mots de passe.**

***Méfiez-vous du porte à porte. Des faux agents se présentent pour escroquer. Demandez la présentation d'une carte professionnelle.**

***Ne rappelez pas les numéros étrangers qui vous appellent et raccrochez aussitôt.**

***Méfiez-vous des appels où l'on vous promet des services gratuits/rapides.**

En règle générale : prenez votre temps, déplacez-vous, informez-vous et rendez-vous sur les sites gouvernementaux dont l'extension est ("[gouv.fr](https://www.gouv.fr)").



Goûter musical : Témoignage

« Samedi 4 février, je me suis rendue à Mareuil-Lès-Meaux pour l'événement de l'association LES PAS DELICATS. Quand je suis arrivée, j'ai tout de suite senti cette chaleur humaine qui vous enveloppe.

Une organisation au top, de la joie avec la chorale, des apprentissages avec l'intervention d'un professionnel ayant exercé le métier de pompier. Tout cela, chouchoutés avec un goûter.

J'ai passé une agréable après-midi. J'ai appris des instructions utiles et enfin, j'ai rencontré des personnes de cœur inspirantes. Merci les PAS DELICATS ».

Souhaila, une sympathisante de la première heure

« Un instant de bonheur et de bienveillance autour de nos aînés. Un véritable plaisir »

Emilie

« Merci beaucoup pour ce moment. C'était très bien »

Anaïs



CONVIVIALE DU 5 FÉVRIER 2023

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE, ATELIER DE LOISIR CRÉATIF, TEMPS FESTIF

Témoignages : Goûter musical

« Pas à pas, jour après jour, d'année en année, nous voyons évoluer délicatement l'association "Les Pas Délicats". Pour avoir assisté en distanciel à leur assemblée générale qui s'est tenue le 05 février dernier, j'ai pu apprécier le bonheur et la joie des bénéficiaires à travers les différentes activités et actions, mais surtout grâce à l'attention, l'aide, l'écoute que leur offrent gracieusement la Présidente et son équipe. Tout ceci avec beaucoup d'empathie et de bienveillance.

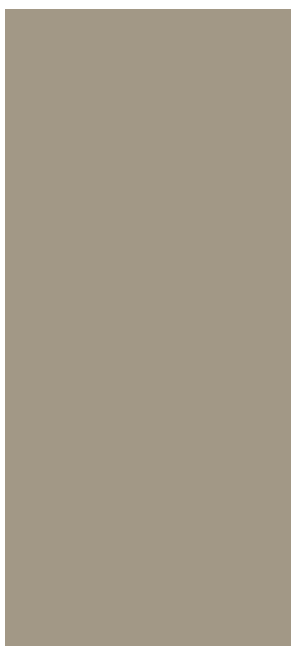
Toutes les actions que vous proposez contribuent à leur épanouissement, à leur bien-être et à leur valorisation, tandis que nous vivons dans une société de plus en plus individualiste, matérialiste et dans laquelle la personne âgée ne trouve pas sa place.

Alors un grand MERCI à vous pour le soutien et le réconfort que vous leur apportez. J'encourage vivement la Présidente à continuer à maintenir ce lien chaleureux avec autant d'amour dans son cœur pour les aînés !

J'encourage également tous les bénévoles qui donnent de leur temps, de leurs talents pour le bonheur de ces personnes au grand cœur !

En somme, Merci à vous tous pour votre investissement dans ce projet de vie en faveur des personnes âgées ! »

Dorélie DELYON, sympathisante



Atelier de loisirs créatifs

« Moment très agréable passé avec l'association LES PAS DELICATS le dimanche 5 février. Les participants de tous âges ont participé activement à l'atelier "création de cartes" style scrapbooking, que j'ai animé. Cela a permis à chacun de faire ressortir ce côté créatif (pour certains bien enfouis) et de travailler les doigts (dextérité à couper aux ciseaux avec précision). Pendant ce temps, on ne pense plus à ses soucis de santé ou du quotidien. L'esprit est occupé avec du beau. J'ai accompagné les participants, mais leur laissant la liberté de développer leur esprit créatif. Lors d'un prochain atelier, je proposerai un modèle qui sera à reproduire pour faciliter l'atelier et gérer le temps imparti. Merci à Esther pour ce bon moment »

Laurence VERGET, fille d'une adhérente bénéficiaire



Temps festif

Ce temps festif a conclu le week-end des conviviales avec des danses, des rires, des dégustations culinaires des Antilles et d’ailleurs. Quelques chaises furent délicatement rangées en forme de cercle autour du buffet dressé de mets succulents sucrés et salés. Se regarder, s’apprécier, savourer, se détendre, se divertir, se congratuler, tels étaient les objectifs attendus.

« Un bel après-midi en votre compagnie toujours emballant. Bisous »
Andrée

« Merci aux pas délicats pour ces beaux moments de partage »
Marie-Christine

« Merci pour cet agréable moment passé en votre compagnie. La distance nous éloigne, mais je suis de tout cœur avec vous. Bon vent »
Francyl



LOISIRS STIMULANTS

1// A vous de jouer !
Les lettres entourées d'un carré rouge sont bien placées, les lettres dans un rond jaune sont dans le mot mais mal placées, les lettres sur fond bleu ne sont pas dans le mot.
(Source : Agoralude)

1

P	L	A	N	T	E
P	O	U	S	S	E

2

F	U	S	C	H	I	A
F	E	R	T	I	L	E

3

C	A	N	N	I	S	S	E
C	U	E	I	L	L	I	R

4

B	R	O	U	E	T	T	E
B	A	I	G	N	A	D	E

2/ Quizz : Les habitats des animaux
Les habitats des animaux ont parfois des noms bien spécifiques, sauriez-vous les retrouver ?

- | | | |
|------------------------|----|----------------|
| L'ours | 1. | A. Une ANTRE |
| Le lion | 2. | B. Une BAUGE |
| Le lapin, le renard | 3. | C. Une TANIÈRE |
| Le sanglier, le cochon | 4. | D. Un GITE |
| Le lièvre | 5. | E. Un TERRIER |

5 - D	1 - Pollen
4 - B	2 - Fleurir
3 - E	3 - Cérifier
2 - A	4 - Bourgeon
1 - C	
2// Réponses :	1// Réponses :

VISITE AU MUSÉE DES

Arts Décoratifs

La beauté de l'Art réside dans sa faculté à être un miroir des tendances, des courants et des idéaux qui traversent la société où elle prend forme. Sa force est de savoir s'adapter, de se réinventer, de sublimer et d'imaginer un monde en perpétuel mouvement. Le monde devient sa toile de fond mais aussi sa vitrine auxquelles il s'accommode et qu'il façonne de multiples manières.

ANNÉES 80 qu'expose le Musée des Arts Décoratifs en est une illustration. À cette époque, les partis politiques de gauche emmenés par M. François MITTERRAND et son ministre de la Culture Jack LANG, entraîneront dans leur sillage des artistes, des stylistes et graphistes qui influencent fortement et de façon décomplexée les nouvelles orientations de la Mode, du Design et du Graphisme.



Jean-Michel WILMOTTE - Collection Élysée - 1983

La rétrospective est axée sur 3 thématiques :

- Une nouvelle ère politique et culturelle
- Le design en effervescence
- Le look des années 80

Ce qui frappe le regard est l'explosion des couleurs qui se libèrent sur l'ensemble des 700 objets exposés, dépeignant ainsi l'éclectisme des années 80 : affiches,



Jean-Paul GUALTIER

mobiliers, pochettes de disques, quelques moments clés de l'audiovisuel, clips, photographies et silhouettes de mode... La révolution des formes et des couleurs commencées dans les années 70 se poursuit dans la nouvelle décennie 80.



Vous pourrez découvrir ou redécouvrir les créations des grands noms qui ont participé à cette modélisation de la société d'antan. Ainsi dans le secteur de la mode citons Jean Paul GAULTIER et Thierry MUGLER ; dans celui du design Philippe STARCK, Elizabeth GAROUSTE, Martin SZEKELY ; celui de la publicité et de l'audiovisuel Jean-Paul GOUDE et Jean-Baptiste MONDINO... (liste évidemment non exhaustive)

Les années 80 c'est aussi la libération de la parole Médiatique, La **Fête de la Musique**, les **Grands travaux** architecturaux initiés par le Président Mitterrand, l'incontournable 200ème anniversaire de la Révolution Française, mais également l'émergence du SIDA...

À découvrir jusqu'au 16 avril 2023 au MUSÉE DES ARTS DÉCORATIFS - Paris, 107 rue de Rivoli 75001

Harry MADO, bénévole permanent



Ce trimestre, Claudie V, adhérente bénéficiaire partage avec vous une recette qu'elle souhaite réaliser. L'association LES PAS DELICATS mettra tout en œuvre pour l'accompagner.

BRIOUATES POMMES DE TERRE AU THON

(extrait de *Plats du soir express, Les Meilleures Recettes inratables, Larousse*)

Ma liste de courses :

4 feuilles de brick
4 pommes de terre
1 boîte de thon à la catalane
1 œuf
10 cl d'huile d'olive
1 Citron
Sel et poivre

Ma préparation :

Découpez les pommes de terre en cubes et faites-les cuire 15 minutes à l'eau bouillante salée. Écrasez-les grossièrement à la fourchette avec le thon et l'œuf, salez et poivrez. Garnissez-en les feuilles de brick et repliez-les en triangle. Faites chauffer l'huile dans une poêle, puis faites frire les bricks 5 ou 6 minutes en deux tournées, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, et en les retournant à mi-cuisson. Egouttez les briouates sur du papier absorbant et servez aussitôt avec des quartiers de citron.



Vous raffolez des desserts à base de fruits de saison ? Ne manquez pas de vous régaler pendant le printemps avec ce dessert léger, savoureux et printanier.

PANNA COTTA AUX FRAISES

(extrait *C par cuisine AZ*)

Ma liste de courses, pour 6 personnes :

400 g de fraises
6 c. à soupe de jus de citron
120 g de yaourt de soja
140 g de sucre en poudre
40 cl de lait de coco
6 c. à soupe de coulis de fraises
feuilles de menthe fraîches
3 feuilles de gélatine

Ma préparation (20min.):

1/ Lavez et équeutez les fraises. 2/ Coupez-les en morceaux et réservez au frais. 3/ Lavez les feuilles de menthe. 4/ Faites ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. 5/ Mélangez le yaourt de soja avec le sucre, le jus de citron et le lait de coco. 6/ Versez le tout dans une casserole et faites chauffer sur feu moyen. 7/ Dès ébullition, retirez la casserole du feu et ajoutez la gélatine essorée, en mélangeant bien. 8/ Répartissez la préparation dans des moules. 9/ Laissez refroidir au réfrigérateur pendant 1 heure minimum. 10/ Servez bien frais nappé de coulis de fraises et décoré avec les fruits en morceaux et les feuilles de menthe.

**Parution en Juin 2023
du numéro 13 du Délicat'News**

Suivez nos actions sur nos réseaux sociaux Facebook et YouTube.

Vous souhaitez nous joindre, contactez nous par :

Mail : lespasdelicats@gmail.com

Téléphone/SMS/Whatsapp : 07 83 76 79 58

Site web : www.les-pas-delicats.com

(lancement différé, bientôt en ligne !)

A bientôt !

📍 **Les Pas Délicats*** (changement d'adresse)
940, rue Charles de Gaulle, Bâtiment 1 – Appart.105
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