

www.les-pas-delicates.com en
ligne depuis le 30 juin 2023

Délicat'S

JANV
JUIN
2025

18

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

Image by kaif9

→ p 05

//PÔLE PREVENTION

Se protéger et protéger ses proches
en cas de forte chaleur

→ p 12- 13

//PÔLE ANIMATION

Evasion vers le Grand Canyon d'Europe

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

03

//LE MOT DE LA PRÉSIDENTE :
Prendre le temps de

04

//NOTRE ACTUALITÉ:
// Le chiffre clé du semestre
// Assemblée générale
//Remise de don du comité ambassadrice
Ile de France

ACTIVITÉS DU « PÔLE PRÉVENTION »

05-06

// REMISE DE DON DU COMITE
AMBASSADRICE ILE FRANCE
Une élection, un projet, une
association bénéficiaire. Quèsaco ?

07-09

//DOSSIER BIEN-ÊTRE :
/ Le boost du semestre
/ Protéger sa peau du soleil

ACTIVITÉS DU « PÔLE ANIMATION »

10-11

// LOISIRS SOCIAUX:
Prendre le temps de partager un
goûter, d'offrir une pause musicale,
de mettre à l'honneur et d'être créatif

12-13

// LOISIRS STIMULANTS :
A vous de jouer !

14

// LOISIRS CULTURELS:
Evasion vers le Grand Canyon
d'Europe

15-16

//MON COIN « RECETTES ESTIVALES»

// LE MOT DE LA PRÉSIDENTE :

PRENDRE LE TEMPS DE

Chère Adhérente, Cher Adhérent,
Chère Lectrice, cher Lecteur,

Les résolutions du mois de janvier ont vite laissé place à la routine métro-boulot-dodo pour les actifs, à la course contre la montre pour la gestion des actes de la vie quotidienne. Mais aussi, à la recherche du temps libre pour les super actifs, de projets d'évasion et d'envie de renouveau pour les aventuriers. De Janvier à Juin, trois saisons traversent ce semestre pour laisser le TEMPS à l'adaptation, à la réflexion, à la créativité ou tout simplement à l'action.

Dans le rétroviseur 2024, l'assemblée générale ordinaire a été l'occasion de nous replonger dans les temps forts réalisés et de mettre en lumière la bonne santé financière de l'association. A ce titre, je remercie tous les adhérents, sympathisants, partenaires, donateurs et bénévoles qui nous font confiance. Les valeurs que nous prônons illuminent le quotidien de nos aînés et font l'objet d'une attention particulière par l'ambassadrice Ile-de-France 2024.

En nous tournant vers 2025, notre actualité du semestre, riche en événement, nous invite à prendre le temps de.... C'est le boost que propose notre coach en développement personnel. Apprécier, la visite d'une amie ou prendre le temps de visiter. « Le temps est un cadeau qui se donne, qui fructifie dans des relations de qualité et nous est retourné bonifié ».

Prendre le temps de partager un goûter, d'offrir une pause musicale, de mettre à l'honneur et d'être créatif, telle une incitation à découvrir au sein du pôle « Animation », les témoignages ou propos recueillis auprès des bénéficiaires.

Plus encore, prendre le temps de protéger sa peau du soleil, de se protéger ou de protéger ses proches en cas d'épisode de forte chaleur. Vous trouverez tous les conseils avisés au sein du pôle « Prévention ».

L'été est là, bien installé et ouvre la voie au repos. Car prendre le temps de... c'est aussi se reposer, flâner ou partir à la découverte d'un véritable joyau naturel. Se détendre avec des jeux, tout en stimulant sa mémoire. Et enfin, se ressourcer autour d'un plat ou d'une boisson rafraîchissante, inspiré de nos recettes estivales.

Prenez le temps, prenez soin de vous. Je vous souhaite un bel été !

Délicatement vôtre,
Esther LISIMA MADDO



Esther LISIMA MADDO,
Présidente fondatrice

// NOTRE ACTUALITÉ

LE CHIFFRE CLÉ DU SEMESTRE

15 représente le nombre de compositions florales réalisées lors de l'atelier art floral « Délicat'Flor » du 6 avril 2025

// ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE : UN MOMENT FORT POUR LES PAS DELICATS

Le dimanche 6 avril, la Maison des associations de Mareuil-lès-Meaux a accueilli l'assemblée générale annuelle de l'association LES PAS DÉLICATS, réunissant une trentaine de personnes dans une ambiance chaleureuse et engagée. Adhérents, membres fondateurs, donateurs, sympathisants et nouveaux venus ont répondu présents pour faire le point sur une année riche en projets et en émotions.

La rencontre a été séquencée par un temps administratif durant lequel le rapport moral a permis de retracer les temps forts de l'année écoulée : ateliers créatifs, événements intergénérationnels, partenariats... autant d'initiatives qui témoignent de la vitalité de l'association.

Le rapport financier quant à lui, présenté avec clarté par la trésorière, a été approuvé à l'unanimité, soulignant une gestion rigoureuse, transparente et une santé financière excédentaire.

L'assemblée a également été l'occasion de présenter les membres du bureau, d'échanger sur les difficultés du maintien des visites à domicile et les perspectives à venir : nouveaux ateliers, ouverture à d'autres publics, projet de pièce théâtrale.... Les échanges se sont poursuivis autour d'un verre de l'amitié, dans une atmosphère conviviale et pleine d'enthousiasme pour l'avenir.



MESURE DE L'IMPACT SOCIAL :

A la question posée, « Que pensez-vous de l'association LES PAS DELICATS ? » Retrouvez dans ce nuage de mots, les ressentis des familles, sympathisants, adhérents, bénévoles interrogés.

ACCOMPAGNEMENT
ENRICHISSANT
ACCUEILLANTE
HUMAINE
ACTIVE
JOIE
AMOUR
PRÉSENTE
PARTAGE
CHALEUR
BONNE
HUMEUR
HUMAINEMENT
SIMPLICITE
GENTILLESSE
AIDE
BELLE
SYMPATHIQUE
RENTRENTE
AVENTURE
SOUTIEN
TIRES
BONHEUR

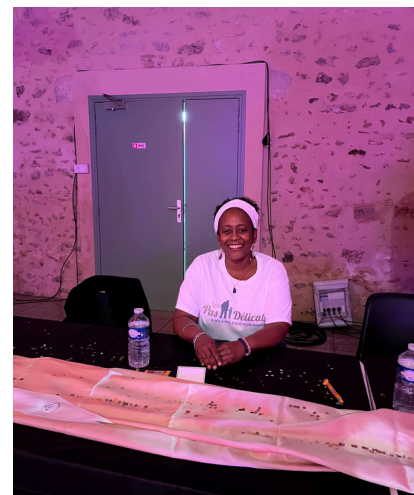
// REMISE DE DON DU COMITE AMBASSADRICE ILE FRANCE

Une élection, un projet, une association bénéficiaire. Quèsaco ?

Chaque année, des élections régionales sont organisées par le Comité national Ambassadrice Ile-de-France. A cette occasion, l'élue qui remet son titre a la possibilité de choisir une association bénéficiaire qui reçoit un don issu d'une partie des bénéfices générés par la vente des tickets d'entrée.

Cette année, Ludivine Gaudel, Ambassadrice Ile-de-France 2024, a choisi "Les Pas Délicats", car elle a été particulièrement touchée par nos valeurs et nos objectifs. Une présentation de l'association bénéficiaire a été programmée durant l'élection du 31 mai qui s'est tenue à Courtacon (Seine et Marne – communauté des communes du Provinois).

Vous vous posez certainement des questions sur ce concours. Retrouvez ci-dessous les regards croisés de Nathalie Nupert, coordinatrice des animations et membre du jury. Harry Mado, adhérent et coordinateur des prestations musicales. Ludivine Gaudel, ambassadrice ile de France 2024, à l'initiative de ce don, nous livre ses motivations.



Il s'agit d'un concours annuel organisé par le Comité National Ambassadrice France, créé en 2019.

Celui-ci se déroule sur 3 jours permettant à chaque ambassadrice des régions de France de concourir pour le titre national. Il est ouvert à toutes les femmes de 17 à 30 ans sans critère de taille ou de poids, et a pour mission de promouvoir la beauté de la femme actuelle tout en soutenant des associations à but non lucratif.

Les critères retenus pour les participantes sont au nombre de quatre, à savoir : avoir de la personnalité, être investie, soutenir une cause et être motivée.

A cela s'ajoutent la réalisation de défis et un test de culture générale, dont les points sont comptabilisés pour le vote du jury. Pour ce concours régional, le jury composé de 7 membres, avait la lourde tâche de choisir l'ambassadrice 2025, parmi les 7 candidates en lice. Dès l'ouverture de l'élection, les organisatrices ont fait une présentation générale de chaque candidate en mettant l'accent notamment sur leur investissement et leur caractère, non négligeable pour le jury.

Pour ma part, être membre du jury fut une première et une belle expérience avec une touche de stress, car cela demande une attention soutenue, d'être juste dans ses choix, tout en se basant sur la grille de notation. Evaluer sur chaque item prédéfini (tenue de ville discours, passage balnéaire, passage à thème, robe de soirée et impression générale).

Dans chaque item, la candidate est évaluée selon certains critères comme la démarche, la créativité, l'élégance, l'originalité, le sourire....

Finalement, être membre du jury est une lourde responsabilité, tout en gardant un beau et bon souvenir

Nathalie NUPERT



Dans un premier temps je recherchais une association dans le département de notre élection. Par la suite, j'ai voulu prendre une association qui me ressemble, notamment pour l'isolement des personnes âgées.

En effet, j'ai perdu ma grand-mère depuis peu, elle était beaucoup pour moi et mon grand-père se retrouve alors seul. Je suis gendarme avec un rythme de vie spécial et je vais être mutée à 800 km de chez lui. Je me demandais ce qu'il ferait si je ne m'occupais pas de lui.

Alors j'ai voulu donner un peu de mon histoire dans la passation du titre et donc choisir une association qui me ressemble : LES PAS DELICATS.

Les motivations de Ludivine GAUDEL, Ambassadrice Ile de France 2024



Glamour, élégance... et engagement !

À l'invitation du comité AMBASSADRICE ILE-DE FRANCE, notre association Les Pas Délicats a répondu présent. Paillettes, lumières, musiques, acclamations... L'ambiance était à son comble, rythmée par la présence de la plupart des Miss venues des régions de France pour soutenir les candidates franciliennes.

Leur prestance et leur charisme ont su captiver un public à la fois passionné et curieux. Les supportrices et supporters n'étaient pas en reste : cris enthousiastes, applaudissements nourris, pancartes colorées, ballons... Tout était réuni pour une soirée festive et pleine de ferveur. Et moi, pour ce premier rendez-vous, j'observais, l'énergie du public, les étoiles dans les yeux des finalistes, la joie partagée...



Un moment unique. La reine d'un soir a été désignée : Mathilde BERNARDINI est la Miss Ambassadrice Île-de-France 2025. Celle-ci s'engage à soutenir les actions mises en avant par Les Pas Délicats.

Harry MADO



// PÔLE PRÉVENTION

SE PROTÉGER ET PROTÉGER SES PROCHES EN CAS DE FORTE CHALEUR

Fatigue, sueurs abondantes, nausées, maux de tête, vertiges, crampes, déshydratation, coup de chaleur... Les périodes de fortes chaleurs reviennent et peuvent avoir de graves effets sur la santé des personnes les plus vulnérables. Le ministère de la Santé rappelle les gestes pour se protéger. Un pic de chaleur est un épisode caractérisé par une chaleur intense, de courte durée (sur 1 à 2 jours) ou par des températures élevées qui perdurent dans le temps. Un épisode de canicule présente de très fortes chaleurs le jour et la nuit durant au moins 3 jours consécutifs. Adoptez les bons réflexes. L'exposition aux fortes chaleurs présente un risque important pour la santé de tous et particulièrement pour les personnes les plus vulnérables : les personnes âgées, les enfants en bas âge, les femmes enceintes, les personnes en situation de handicap ou souffrant de maladies chroniques ou celles prenant certains médicaments et les personnes en situation précaire. Des gestes simples permettent d'éviter les accidents graves, comme la déshydratation ou le coup de chaleur. N'hésitez pas à prendre toutes les précautions avant les premiers signes de souffrance corporelle, même s'ils vous paraissent insignifiants !

Protégez-vous en adoptant les gestes suivants :

- restez au frais ;
- buvez de l'eau et privilégiez l'eau gélifiée ou l'eau pétillante pour les personnes qui font des fausses routes ;
- évitez les boissons à forte teneur en caféine type café, thé ou très sucrées comme les sodas ;
- mouillez-vous le corps ;
- fermez volets et fenêtres ;
- privilégiez les activités douces ;
- mangez frais et équilibré ;
- évitez l'alcool ;
- prenez des nouvelles des plus vulnérables ;
- en cas de malaise, appelez le 15.

il est aussi important de surveiller votre alimentation. Mangez suffisamment, en fractionné au cours de la journée si besoin et nourrissez-vous de façon équilibrée en privilégiant des aliments riches en eau (fruits, crudités, légumes, soupes froides, compotes, etc.). Enfin, évitez de manger ou de boire des produits glacés. .

Gardez votre logement frais :

Voici quelques recommandations pour maintenir votre logement au frais :

- Dans la journée, fermez les volets dès que le soleil tape sur la fenêtre ou avant de partir travailler le matin. Fermez aussi les fenêtres dès que la température extérieure dépasse celle de votre logement. Si votre logement a des expositions multiples, maintenez les fenêtres fermées du côté du soleil et ouvertes du côté ombragé si cela permet de faire des courants d'air.
- Pour refroidir les pièces, par évaporation d'eau, vous pouvez pendre un linge humide devant une fenêtre ouverte du côté ombragé.
- Ouvrez les fenêtres la nuit et créez des circulations d'air pour évacuer la chaleur stockée à l'intérieur.
- Utilisez ventilateurs et brumisateurs. Vous pouvez placer un pain de glace ou un sac de glaçons devant un ventilateur. □ Éviter de faire fonctionner des appareils qui produisent de la chaleur : plaques chauffantes, four...

Source : <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A14978>

Direction de l'information légale et administrative (premier ministre) – juin 2025

LE BOOST DU SEMESTRE Par Thérèse CANNENPASSE-RIFFARD, Coach en développement personnel

Prendre le temps de Après nous avoir si longtemps répété que le temps c'est de l'argent, nous avons couru, nous nous sommes pressés, nous avons travaillé sans prendre le temps. Le Sage nous rappelle pourtant "qu'il y a un temps pour tout, un temps pour toute chose sous les cieux, un temps pour naître, un temps pour mourir." C'est souvent face à la mort, à la maladie, à la souffrance que nous prenons le temps.

Car nous savons que le temps ne nous appartient pas, il nous est prêté. Le temps est évanescent, difficile de le posséder. Le temps qui nous est prêté, doit être donné pour être de qualité, pour qu'un jour il nous soit retourné.

Une amie à qui j'ai offert du temps, il y a fort longtemps, et qui vit aux USA quand elle est de passage à Paris, même pour 1 semaine, elle me contacte pour prendre du temps ensemble, pour m'offrir du temps.

Le temps est un cadeau qui se donne, qui fructifie dans des relations de qualité et nous est retourné bonifié. **Alors donnons du temps et arrêtons d'en prendre.**

UNE PAUSE POUR SOI : Garder une belle peau sous le soleil par Lalao NORO, esthéticienne-cosméticienne

Protéger sa peau du soleil : profiter sans danger, tout en préservant sa jeunesse naturelle. L'exposition au soleil présente de nombreux bienfaits : elle stimule la production de vitamine D, améliore le moral et permet de profiter pleinement de la nature. Mais une exposition mal maîtrisée peut causer des dommages profonds à la peau : coups de soleil, vieillissement prématuré, taches, relâchement cutané et, à long terme, des risques accrus de cancer de la peau. Heureusement, il est possible de profiter du soleil tout en préservant la santé et la beauté de votre peau.

Les bons gestes au soleil

- ✓ Évitez le soleil entre 12h et 16h, lorsque les UV sont les plus intenses.
- ✓ Appliquez une crème solaire SPF 30 minimum, même par temps nuageux. Renouvelez l'application toutes les deux heures.
- ✓ Protégez-vous physiquement : chapeau, lunettes de soleil avec filtre UV, vêtements légers couvrants.
- ✓ Hydratez-vous souvent, l'eau est essentielle pour maintenir l'élasticité de la peau.
- ✓ Protégez les enfants, leur peau est plus fine et donc plus vulnérable.
- ✓ Surveillez l'état de votre peau, et n'hésitez pas à consulter un professionnel si vous constatez des changements.

Le collagène, vous connaissez ?

Le collagène est une protéine clé pour garder une peau ferme, lisse et souple. Avec l'âge ou sous l'effet du soleil, sa production naturelle diminue, ce qui favorise l'apparition des rides et le relâchement cutané.

Une cure de collagène aide à prévenir le vieillissement précoce du visage. Elle stimule la fermeté, l'élasticité et l'hydratation de la peau de l'intérieur.

Mais attention : elle ne remplace pas la protection solaire. Les deux sont complémentaires pour garder une peau jeune plus longtemps !

Au-delà, il existe aujourd'hui des techniques de soin faciales 100 % naturels, sans chirurgie, pour stimuler la production de collagène naturellement et redonner à la peau toute sa vitalité pour garder son capital jeunesse et lutter contre les marques laissées par le temps.

En ma qualité d'esthéticienne-cosméticienne spécialisée en rajeunissement du visage et en perte de poids et Formatrice professionnelle, je propose des techniques innovantes et douces pour préserver la jeunesse de votre peau :

La luxopuncture : Technique naturelle et non invasive, comparable à l'acupuncture sans aiguilles, qui stimule des points énergétiques du visage. Elle :

- Réactive la production de collagène et d'élastine pour redonner à la peau souplesse, fermeté et tension
- Ravive le teint, supprime les cernes et les poches, efface les rides et ridules tout en redéfinissant l'ovale du visage. La peau est rajeunie, éclatante dès la première séance

Le massage facial KOBIDO : Véritable art du massage facial lifting japonais, le Kobido est un soin d'exception sans chirurgie. Il booste naturellement la production du collagène

- Prévient les signes du vieillissement, et lutte contre le relâchement cutané
- Stimule naturellement la circulation et l'éclat du teint
- Raffermit les tissus, pour une peau visiblement plus jeune et détente, sans bistouri. En coup d'éclat ou en cure. Les résultats sont visibles dès la première séance

En conclusion : Protéger sa peau du soleil, c'est bien plus que mettre de la crème : c'est un engagement au quotidien pour préserver sa beauté naturelle. Associé à des soins adaptés, comme ceux que je propose, vous pouvez garder une peau éclatante, tonique et jeune... naturellement.

Lalao Noro

Esthéticienne-cosméticienne

renseignement au : 06 35 29 41 37

intervient sur Meaux et Paris



[source :rien-qu-un-instant.com](http://rien-qu-un-instant.com)

//PÔLE ANIMATION

// LOISIRS SOCIAUX ET CREATIFS

Février : Prendre le temps de partager un goûter chaleureux en plein cœur de l'hiver

Le samedi 15 février, alors que le froid s'installait, un instant de chaleur humaine a illuminé notre quotidien. Nous avons partagé un goûter avec Andrée RENAR, l'une de nos adhérentes bénéficiaires, dans une ambiance pleine de bienveillance. Ce goûter fut bien plus qu'un moment gourmand. Il a été l'occasion d'un véritable échange : rires partagés, souvenirs évoqués, conseils de prévention... Ce type de rencontre s'inscrit au cœur des valeurs prônées par l'association. Il rappelle combien chaque relation humaine compte, et combien l'écoute et la présence sont de précieux cadeaux pour nos aînés. Nous remercions chaleureusement Andrée pour ce moment suspendu.



Esther et Harry Mado

Mars : Prendre le temps d'offrir une pause musicale

Le samedi 23 mars de 15 heures à 16 heures, les résidents de l'EHPAD Klarène à Tournan-en-Brie, les soignants et les familles, ont eu le plaisir d'accueillir la formation musicale ORCHESTRA composée de violoniste, flûtiste, tromboniste, saxophonistes et violoncelliste sous la direction du chef d'orchestre Aina. Une prestation musicale pleine d'émotion et de vitalité avec une programmation variée en individuel, en duo, en trio ou en groupe. Un grand merci à Clara, Camille, Aliya, Aure, Wesley, Stéphane, Jean, Issambert et Aina, pour cette pause musicale. Mes remerciements s'adressent également aux bénévoles présents qui nous ont partagé leur sourire et offert une carte souvenir pour immortaliser ce doux moment. .



Avril : Prendre le temps d'être créatif**Un souffle de printemps à Mareuil-lès-Meaux : retour sur l'atelier d'art floral du 6 avril**

La tisanerie de la Maison des associations de Mareuil-lès-Meaux s'est transformée en un véritable jardin éphémère à l'occasion d'un atelier d'art floral « Délicat'Flor ». Une quinzaine de participants se sont retrouvés dans une ambiance conviviale, et pour apprendre à composer des bouquets printaniers aux couleurs éclatantes sous l'œil avisé d'Annie Leloutre, fleuriste et décoratrice passionnée. L'atelier a permis aux participants de découvrir les bases de l'harmonisation des formes, des textures, du placement des fleurs et feuillages.... Chacun est reparti avec sa propre création florale, fièrement confectionnée. Retrouvez les propos recueillis de Maëva David et de sa grand-mère, Mme Lucrèce Pineau. Toutes deux, participantes.



Regards croisés entre une grand-mère et sa petite-fille : Lucrèce PINEAU : « J'ai passé un moment agréable en compagnie d'autres personnes. Etant uneoureuse des fleurs, je me suis sentie dans mon élément ». Maëva DAVID : » J'ai passé un super moment avec ma grand-mère dans cet atelier de confection florale. Cela nous a permis de passer du temps ensemble et de repartir avec une belle confection. J'ai apprécié la bienveillance et la gentillesse des animatrices. Un grand merci ! »

Mai : Prendre le temps de mettre à l'honneur Mère de cœur et d'action : Les visages de l'engagement féminin par Esther LISIMA, présidente de l'association

À l'occasion de la fête des mères, la présidente a souhaité mettre en lumière celles qui, au delà de leurs responsabilités personnelles, s'investissent au sein du bureau de notre association. Marie-Christine OPILLARD, trésorière et Nathalie NUPERT, secrétaire et coordinatrice des animations dans les EHPADs, piliers de notre organisation. Elles sont aussi, des mères attentives, bienveillantes et débordantes d'énergie. Cette jolie plante offerte en pleine floraison est le symbole vivant de l'engagement que vous apportez à l'association. Recevez mes chaleureux remerciements, chères mères de cœur et d'action, pour votre engagement à mes côtés.

// LOISIRS STIMULANTS

A Vous de jouer !

1/ ANAGRAMME DU PRINTEMPS

Démêlez les lettres ci-dessous pour trouver les mots ayant rapport au printemps.

1/ Isnetpils : P_____

2/ silelo : S_____

3/ tbeots : B_____

4/ epiutl : T_____

5/ jrandi : J_____

6/ prpueilaa : P_____

7 ogtetu de lpiue : G_____

8/nmaaetu : M_____

9/ quafle : F_____



source : Frank Rietsch

2/ REMUE-MÉNINGE : A MOTS COUVERTS !

Charade 1 : Niveau facile

Mon premier nous est utile pour manger Mon deuxième représente un groupe de personnes dont le sujet fait partie Mon tout sert à fermer les bouteilles

Réponse : _____

Charade 2 : Niveau moyen

Mon premier se trouve au milieu du visage Mon deuxième est un métal Mon troisième est un célèbre canari que Gros Minet aimerait bien manger Mon tout est une reine d'Egypte

Réponse : _____

Charade 3 : Niveau difficile

Toutes les chemises contiennent mon premier Les pirates adorent mon deuxième Mon troisième est la 9ème lettre de l'alphabet Mon quatrième est le nombre d'années que vous avez Mon tout est une activité artistique

Réponse : _____



source : ismagilov

Solutions : 1/ Pissenlits ; 2/ Soleil ; 3/ Bottes ; 4/ Tulipe ; 5/ Jardin ; 6/ Parapluie ; 7/ Goutte de pluie ; 8/ Manteau ; 9/ Flaque

Solution : Charade 1 : Un bouchon Charade 2 : Néfertiti Charade 3 : Coloriage

3/ Moments en Couleur

Une invitation à prendre du temps pour soi

Le coloriage permet notamment de favoriser la concentration, ce qui en fait un excellent exercice pour le cerveau. Il aide à restructurer la pensée et ralentit le développement des maladies telles que l'Alzheimer. Le coloriage est également connu pour être une excellente activité antistress. Prendre le temps de se détendre. A vos crayons pour donner vie à ces fleurs !



source : aswathy2402



source : grafis media

// LOISIRS CULTURELS :

Les Gorges du Verdon : le Grand Canyon à la française

Cet été, nous vous invitons à l'évasion. Partez à la découverte d'un véritable joyau naturel situé entre le Var et les Alpes-de-Haute-Provence. Vous avez deviné ? Il vous manque encore quelques indices ? Si je vous dis : Falaises vertigineuses, eaux turquoise, rivière du Verdon. Toujours pas ? Allez un dernier indice : elles forment le plus grand canyon d'Europe. Avez-vous trouvé la bonne réponse ? Il s'agit des **GORGES DU VERDON**.

Creusées depuis des millénaires par la rivière Verdon, les gorges dévoilent un paysage spectaculaire, où la roche calcaire se découpe à pic sur plus de 700 mètres de profondeur. Entre ciel et terre, le contraste entre la blancheur des falaises et le vert émeraude de la rivière est tout simplement saisissant.

Les Gorges du Verdon sont un immense terrain de jeu pour les amateurs de plein air.

Au programme :

- Randonnée mythique sur le sentier Blanc-Martel, pour longer les falaises et admirer des panoramas grandioses.
- Kayak ou pédalo sur le lac de Sainte-Croix, pour une immersion paisible au fil de l'eau.
- Escalade, canyoning ou parapente, pour les plus téméraires en quête de sensations fortes.
- Et pourquoi pas une baignade sauvage dans une crique secrète, à l'ombre des pins ?

Le Verdon, c'est aussi un sanctuaire pour la biodiversité. Ici, vautours fauves, aigles royaux, lavande sauvage et orchidées rares cohabitent en toute tranquillité. Une escapade parfaite pour se reconnecter à l'essentiel, loin du tumulte urbain. De mai à septembre, partez à la découverte de ce lieu exceptionnel en emportant avec vous, chaussures de randonnée, maillot de bain, eau, et appareil photo pour immortaliser ces paysages à couper le souffle ! Prêt(e) à vivre une aventure grandeur nature ?

Les Gorges du Verdon n'attendent que vous.

Bonne visite à tous



Quelques ressources pour en savoir plus :

- camping-gorge-verdon
- My Little Pipe Dream
- verdonsecret.com

//MON COIN « RECETTES ESTIVALES »

Pour faire le plein de fraîcheur et de saveurs ensoleillées, voici trois recettes légères et colorées : un gaspacho andalou aux petits légumes, une verrine gourmande au yaourt et fruits mixés, et une limonade pétillante au citron, gingembre et menthe. L'alliance parfaite pour une pause estivale tout en douceur pour réveiller les papilles. Nous vous souhaitons une bonne dégustation !

1/ GASPACHO ANDALOU AUX PETITS LEGUMES

Temps de préparation : 30 minutes

Mes ingrédients pour 4 portions :

- 1 kg de petites tomates 1 concombre
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron vert
- 4 oignons
- 1 gousse Ail
- 6 tranches Pain de mie
- 2 cuillères à soupe de Vinaigre de vin
- 1 cuillère à soupe de Jus de citron
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Gouttes Tabasco (à ajuster selon vos goûts) Poivre

Ma préparation :

- Ebouillantez, pelez et épépinez les tomates. Otez la croûte du pain de mie, réservez 2 tranches et émiettez-les autres. Pelez le concombre, coupez-le en deux pour l'épépiner, et détaillez la chair en petits cubes.
- Essuyez et épépinez les poivrons puis coupez-les en fines lamelles. Pelez et émincez les oignons et l'ail. Mettez les tomates, la moitié du concombre, la moitié des dés de poivrons, les oignons, l'ail et la mie de pain dans le bol d'un mixeur.
- Mixez pour obtenir une purée de légumes lisse. Versez-la dans une jatte. Ajoutez sel, poivre et Tabasco. Ajoutez ensuite le vinaigre, le jus de citron et 2 c. à soupe d'huile.
- Mélangez, mettez des glaçons dans la jatte et réservez 2 heures au frais. Coupez le reste des tranches de pain en cubes. Faites-les sauter à la poêle avec le reste d'huile puis laissez égoutter sur du papier absorbant.
- Disposez le reste des cubes de pain, des cubes de concombre et des cubes de poivrons. Servez très frais.



source : cuisineAZ

2/ TORTILLA AU THON, SAUCHE CHEVRE, BASILIC ET CERFEUIL

Temps de préparation : 15 minutes

Mes ingrédients pour 2 personnes

- 2 tortilla de maïs
- 1 boîte d'émietté de thon mariné basilic
- 1 avocat
- 1 citron
- 1/2 concombre
- 1 oignon nouveau
- Quelques baies roses
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Pour la sauce

- 100 g de fromage de chèvre frais
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- quelques brins de basilic
- quelques brins de cerfeuil

Ma préparation

1. Pour la sauce, mélangez le chèvre, le jus du citron, la gousse d'ail pelée et pressée, le basilic et le cerfeuil ciselés (réservez-en un peu pour servir).
 2. Enlevez la peau de l'avocat et coupez-le en petits dés, puis arrosez-le du jus du second citron. Lavez et coupez le concombre en lamelles. Lavez et ciselez finement l'oignon nouveau, vert et blanc.
 3. Sur chaque galette, déposez la moitié du fromage frais citronné aux herbes et à l'ail. Ajoutez la moitié du thon, l'avocat, le concombre et l'oignon nouveau.
- Salez, poivrez, parsemez de baies roses et du reste des herbes. Versez un filet d'huile d'olive sur chaque tortilla et dégustez bien frais.



:Source : ELLE à TABLE

//MON COIN « RECETTES ESTIVALES »

Une recette simplissime et rafraîchissante.

3/ VERRINE FACILE DE FRUITS MIXÉS AU YAOURT

Temps de préparation : 15 minutes repos 1h frigo

Mes ingrédients pour 4 personnes

- 2 bananes
- 2 pommes
- 1 mangue
- 1 poignée de myrtilles
- 2 yaourts

Ma préparation :

1. Épluchez les bananes, la mangue et les pommes. Découpez-les en petits morceaux puis mixez-les.
2. Dans une verrine, versez une couche de yaourt, puis une couche de fruits mixés, et une dernière de yaourt. Terminez avec quelques myrtilles.
3. Réservez au frigo pendant 1h avant de déguster



Source: cuisineaz

//MON COIN « RECETTES ESTIVALES »

4/ LIMONADE MENTHE-GINGEMBRE AU CITRON

Temps de préparation : 20 minutes

Mes ingrédients pour 4 personnes :

- 30 g de sucre
- 3 cuillères à café de gingembre frais haché
- 26 feuilles de menthe fraîche
- Eau gazeuse
- 1 tasse de jus de citron pressé
- Glace pilée
- 1 citron tranché

Ma préparation:

1. Dans une casserole, mélanger le sucre, le gingembre et suffisamment d'eau pour couvrir le mélange.
2. Porter à ébullition en remuant jusqu'à ce que le sucre soit fondu
3. Retirer la casserole du feu et ajouter 16 feuilles de menthe.
4. Couvrir et laisser infuser pendant 10 minutes
5. Filtrer le mélange et le verser dans une bouteille
6. Ajouter le jus de citron, les feuilles de menthe restantes et compléter avec d'eau gazeuse.
7. Bien mélanger
8. Réfrigérer jusqu'à ce que le cocktail soit bien frais
9. Au moment de servir, remplir les verres avec de la glace pilée et verser le cocktail dessus. Garnir chaque verre avec une tranche de citron et quelques feuilles de menthe fraîche.



Source: cuisineaz

Retrouvez toutes nos recettes en dernières pages de nos magazines *Délicat'News*, téléchargeables sur le site internet <https://les-pas-delicats.com>

Mon passe-temps favori, c'est laisser passer
le temps, avoir du temps, prendre son temps,
perdre son temps, vivre à contretemps.
Françoise Sagan

Parution en Décembre 2025 du numéro 19 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**

À bientôt !

📍 Les Pas Délicats* 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.



Pensez à
l'environnement,
ne jetez pas sur
la voie publique