

IELS^{numéro 1} (HESHE)

WORLD STREET FASHION

CONTENUS RÉDACTIONNELS ET VISUELS INTÉGRALEMENT GÉNÉRÉS VIA IA
CONTENT, BOTH WRITTEN AND VISUAL, ENTIRELY GENERATED BY AI.

L'Amour
AU-DELÀ DES ANNÉES

L'Éclat
de la Maturité
SUR LES PODIUMS
#PROAGEING

STYLE ET ÉLÉGANCE INTEMPORELS

La Mode
après 60 ans

LA
«WORLD
STREET
FASHION»

ORANGE

EAU DE PARFUM





Lèvres Addict MON ROUGE



EN COUVERTURE

Le modèle que Midjourney a choisi selon mon prompt à rallonge... Bref ma créativité était en marche...

sommaire

numéro 1

7

ÉDITO

Par Nathalie Dupuy

8

INTRODUCTION

Pourquoi IELS (heshe)

10

SHOPPING

Barbie World

12

DESIGN

La vie en jaune

DOSSIER

14

BEAUTÉ

Les meilleures techniques non-invasives anti-âge

16

MODE

Style et Élégance Intemporels :
La Mode après 60 ans

28

L'Éclat de la Maturité
sur les Podiums

30

La « World Street Fashion »

36

TENDANCES

TÉMOIGNAGES : Mon histoire de
tatouage et d'acceptation de soi

40

DÉBATS

la Masculinité
Une Exploration après 60 ans

42

AMOUR

L'Amour au-delà des Années
TÉMOIGNAGE : Mary & John

48

PORTRAITS : Un amour
indestructible

50

Love etc.

52

DÉBATS

Féminicides en 2023 :
L'Urgence d'une Action
Collective

54

DOSSIER

Une Vie Active et Énergique
Le Sport

58

Etre grands-parents actifs :
Voyager et S'amuser

60

VOYAGES

Voyageuse Éternelle:
L'Inspiration de la Femme
Qui a Parcouru le Monde

62

CUISINE

Création de toutes pièces
de Chatgpt à partir des visuels
de j'ai généré sur Midjourney



ANTOINETTE

NEW YORK CITY • MILAN • PARIS • TOKYO

[édito]

IELS (HESHE)
WORLD STREET FASHION

QUELLE I-AVENTURE !

Ce qui était au départ un post sur mes réseaux sociaux est devenu un peu viral, pas au sens classique du terme, les interactions n'étaient pas vraiment au rendez-vous ou « visibles » mais en messages privés (beaucoup, vraiment beaucoup) c'est un premier point intéressant : on ne montre pas que ça nous intéresse.

L'engouement, les retours, les interrogations, les marques d'intérêts, des propositions (parfois dingues) m'ont poussé à aller au-delà du simple pastiche d'un célèbre magazine féminin.

Et IELS(heshe) est né.

100% intelligence artificielle, c'est-à-dire ?
De la même façon que je briefe un journaliste, la plupart du temps autour d'un café, avec un angle de rédaction et des calibrages précis (article, brèves, interview, témoignage etc. j'ai « briefé » Chatgpt, en d'autres termes, j'ai demandé très précisément la rédaction de ce que je désirais au prompt et j'ai bu mon café seule !
J'ai à peu près fait la même chose sur Midjourney.

La création de ce magazine expérimental, le choix des sujets, le format des articles, la direction artistique et la mise en page sont sortis de ma tête.
En revanche les visuels et les textes sont intégralement générés via intelligences artificielles. J'ai demandé, j'ai reçu et j'ai mis en page. Je n'ai rien corrigé ou modifié.

Pourquoi IELS(heshe) ?
Sur Midjourney, j'ai, au départ été fascinée par ces images extravagantes, bling bling, délirantes, fascinantes et effrayantes aussi parfois.
Une fois cet état de fascination redescendu (il m'a fallu trois semaines : pour les créatifs, quand on ouvre le

champs des possibles trop fort, il faut du temps pour calmer tout ça !).
Donc une fois cet état de fascination-répulsion passé, j'ai « questionné » l'IA sur le corps, le rapport au corps. Le corps vieillissant, abîmé, qui s'épaissit etc. Alors l'IA, conservatrice par essence car générative, a des années de biais et de patriarcat derrière elle, et il faut sacrément la malmener pour obtenir une personne qui sort du lot (sans que ce soit un monstre sans nom) !!

Exemple : Quand je demande une personne âgée, l'IA me propose une personne de 42-45 ans max.
Une personne très très âgée : 48-52 ans maximum et souvent liftée.
Un couple : Madame a systématiquement 10 ans de moins que Monsieur... : second point intéressant mais je pourrais en parler des heures et cet édito serait beaucoup trop long !!

Un jour, l'AI m'a proposé cette personne non-générée (cf. : page 8) et c'est parti, ma créativité était en marche !
J'ai décidé de dérouler le fil d'un magazine 100% IA. (pour info, je n'ai jamais réussi à refaire ce genre d'image avec un prompt)

Travaillant dans la presse magazine depuis 20 ans, ensuite je me suis simplement amusée.

Alors Ta da !

Je sors officiellement LE PREMIER MAGAZINE INTÉGRALEMENT GÉNÉRÉ VIA LES IA et le thème de ce numéro 1 est le pro-ageing. Il y a 4 numéros disponibles : en français, anglais, espagnol et suédois.

Il va sans dire que vos retours me seront très utiles pour l'expérience.

Bonne lecture !



iels

(heshe)

Le pronom «iels» est un pronom personnel neutre utilisé pour désigner une personne de manière inclusive, c'est-à-dire lorsque l'on souhaite inclure les personnes qui ne s'identifient ni exclusivement comme homme ni exclusivement comme femme. Il est utilisé comme une alternative au pronom «ils» ou «elles» pour éviter de présumer du genre d'une personne ou pour inclure les personnes non binaires, genderqueer ou genderfluid.

IELS (HESHE)
WORLD STREET FASHION

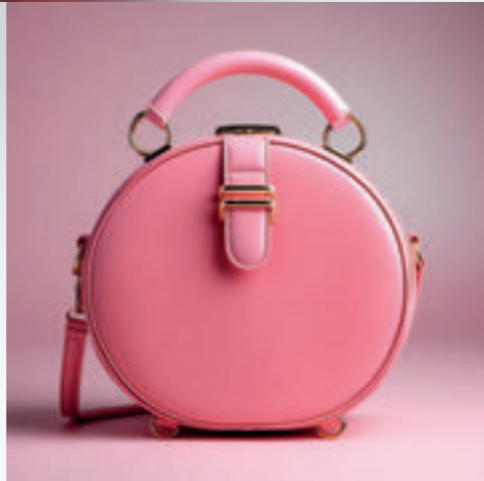
Directrice de la publication • Nathalie Dupuy • contact@nathaliedupuy.fr •
Directrice des rédactions • Nathalie Dupuy •
Rédactrice en chef de prompts ChatGPT • Nathalie Dupuy •
Directrice de création de prompts Midjourney • Nathalie Dupuy •
Direction artistique • Nathalie Dupuy •
Design graphique • Nathalie Dupuy •

Rédacteur-rices • ChatGPT 3.5 & ChatGPT 4 •
Traduction • ChatGPT 3.5 •
Visuels • Midjourney •
Diffusion • réseaux sociaux •



IELS(heshe) . SHOPPING

Barbie World



L'IMPER JAUNE
PARIS

IELS^(heshe). DESIGN



Porter des lunettes jaunes en été



LES MEILLEURES TECHNIQUES
NON-INVASIVES ANTI-ÂGE :

Révélez votre beauté naturelle

Lorsqu'il s'agit de lutter contre les signes du vieillissement, de nombreuses personnes recherchent des alternatives non-invasives aux procédures chirurgicales. Heureusement, il existe aujourd'hui un large éventail de techniques non-invasives anti-âge qui permettent de rajeunir la peau et d'améliorer son apparence sans passer par le bistouri. Dans ce texte, nous explorerons les meilleures techniques non-invasives disponibles, mettant en avant leurs avantages, leurs résultats et leur popularité croissante.

LE LASER FRACTIONNÉ

Le laser fractionné est une technique qui utilise des faisceaux de lumière pour stimuler la production de collagène et d'élastine dans la peau. Il cible de manière précise les zones spécifiques du visage, réduisant les rides, les taches pigmentaires et les cicatrices d'acné. Cette procédure est généralement sans douleur, nécessite peu ou pas de temps de récupération et peut donner des résultats visibles après plusieurs séances.

LES TRAITEMENTS PAR RADIOFRÉQUENCE

Les traitements par radiofréquence utilisent des ondes électromagnétiques pour chauffer les couches profondes de la peau, stimulant ainsi la production de collagène. Cette technique permet de raffermir la peau, de réduire l'apparence des rides et de resserrer les pores. Les traitements par radiofréquence sont généralement confortables, sans douleur et ne nécessitent pas de temps de récupération significatif.

LA MICRODERMABRASION

La microdermabrasion est une technique qui exfolie délicatement la couche supérieure de la peau, en enlevant les cellules mortes et en stimulant la régénération cellulaire. Elle améliore la texture de la peau, atténue les ridules et les taches brunes, tout en favorisant une peau plus lisse et plus lumineuse. Ce traitement est non douloureux, rapide et ne nécessite pas d'éviction sociale.

LES INJECTIONS DE COMPLEMENT CUTANÉ

Les injections de comblement cutané, telles que l'acide hyaluronique, sont une solution populaire pour atténuer les rides et restaurer le volume perdu. Ces produits sont injectés directement dans la peau, comblant les rides et les plis, et offrant un effet repulpant. Les injections de comblement cutané sont généralement sûres, rapides et ne nécessitent qu'une courte période de récupération.

Les techniques non-invasives anti-âge offrent une alternative attrayante pour ceux qui souhaitent rajeunir leur apparence sans avoir recours à des procédures chirurgicales invasives. Le laser fractionné, les traitements par radiofréquence, la microdermabrasion et les injections de comblement cutané sont quelques-unes des meilleures options disponibles, offrant des résultats visibles, un temps de récupération minimal et une grande satisfaction des patients. Avec ces techniques, il est possible de révéler votre beauté naturelle et de conserver une peau radieuse et jeune au fil du temps.



CUIR CUIR
PARIS

STYLE ET ÉLÉGANCE INTEMPORELS

La Mode après 60 ans

LA MODE NE CONNAÎT PAS DE LIMITES D'ÂGE, ET AVEC L'ARRIVÉE DE LA SOIXANTAINE, IL EST TEMPS DE CÉLÉBRER UNE NOUVELLE ÈRE DE STYLE ET D'ÉLÉGANCE. LES FEMMES ET LES HOMMES DE PLUS DE 60 ANS ONT ACQUIS UNE SAGESSE ET UNE CONFIANCE QUI SE REFLÈTENT DANS LEUR FAÇON DE S'HABILLER. CETTE PÉRIODE DE LA VIE OFFRE D'INNOMBRABLES OPPORTUNITÉS POUR EXPRIMER SA PERSONNALITÉ À TRAVERS LA MODE ET ADOPTER UN STYLE UNIQUE ET INTEMPOREL. DANS CET ARTICLE, NOUS EXPLORERONS COMMENT LA MODE APRÈS 60 ANS PEUT ÊTRE SYNONYME DE CLASSE, DE POLYVALENCE ET D'AFFIRMATION DE SOI.







CONFORT ET STYLE : LE DUO GAGNANT

Après des décennies de mode parfois contraignante, la priorité des personnes de plus de 60 ans est souvent le confort. Heureusement, le confort et le style ne sont plus mutuellement exclusifs. Les tissus doux et respirants, les coupes bien ajustées et les chaussures ergonomiques peuvent être tout aussi élégants que tendance. Optez pour des vêtements qui vous font vous sentir bien dans votre peau tout en reflétant votre style personnel.

L'IMPORTANCE DES BASIQUES DE QUALITÉ

Investir dans des basiques de haute qualité est essentiel à tout âge, mais particulièrement après 60 ans. Des pièces intemporelles telles qu'un trench-coat bien coupé, une chemise blanche classique, un pantalon ajusté et une paire de chaussures en cuir de qualité peuvent former la base d'une garde-robe élégante et fonctionnelle. Ces articles polyvalents peuvent être facilement combinés pour créer différents looks en fonction des occasions.

les détails
(...) peuvent
transformer une
tenue simple
en une création
remarquable.

OSER LES COULEURS ET LES IMPRIMÉS

La mode après 60 ans ne doit pas être fade ou terne. Osez les couleurs vives qui reflètent votre énergie intérieure et votre joie de vivre. Les imprimés floraux, les rayures et les motifs géométriques peuvent également ajouter une touche d'originalité à vos tenues. N'ayez pas peur de mélanger les couleurs et les motifs, mais gardez l'équilibre en utilisant des couleurs plus neutres pour harmoniser l'ensemble.

ACCESSOIRES : LA TOUCHE FINALE

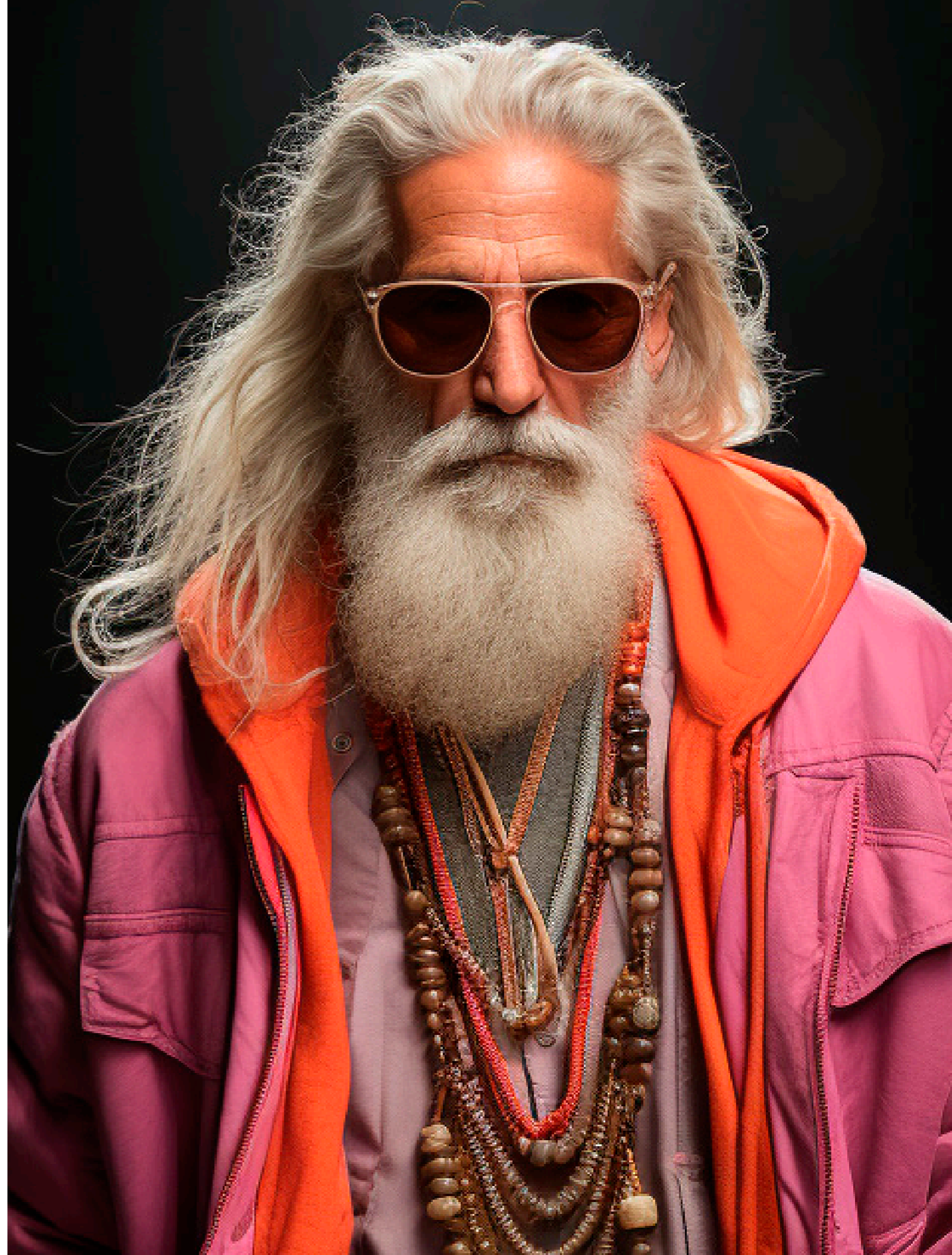
Les accessoires peuvent transformer une tenue simple en une déclaration de style. Optez pour des accessoires de qualité tels que des foulards en soie, des bijoux élégants, des lunettes de soleil sophistiquées et des sacs à main intemporels. Ces pièces ajoutent une touche personnelle à votre look et peuvent vous aider à exprimer votre créativité.

ÉCOLOGIE ET MODE DURABLE

En vieillissant, beaucoup de personnes prennent conscience de l'impact de la mode sur l'environnement. Opter pour une mode durable et écologique est une démarche responsable qui permet de réduire son empreinte écologique. Recherchez des marques éthiques, privilégiez les matériaux durables et achetez des vêtements de qualité qui résisteront à l'épreuve du temps.

La mode après 60 ans est une période de liberté et d'expression de soi. C'est l'occasion d'embrasser son individualité et de mettre en avant son style unique. Confort, qualité, couleurs audacieuses et accessoires bien choisis sont les clés d'une garde-robe élégante et intemporelle. En adoptant une approche durable de la mode, vous pouvez également contribuer positivement à la préservation de notre planète. Alors, chers lecteurs, osez être vous-même et révélez la beauté de l'âge de l'élégance.







L'Éclat de la Maturité SUR LES PODIUMS

La mode a toujours été un domaine où la jeunesse et la fraîcheur ont été mises en avant, mais au cours des dernières années, une révolution silencieuse a commencé à se produire. Les podiums de mode ont commencé à accueillir une nouvelle génération de mannequins, les femmes et les hommes de plus de 60 ans, apportant avec eux leur charisme, leur élégance et leur beauté intemporelle. Cette évolution marque un changement significatif dans l'industrie de la mode, car elle célèbre la diversité de l'âge et encourage à redéfinir les normes de beauté.

La présence de mannequins seniors sur les podiums de mode offre une représentation plus réaliste de la société actuelle. Les lignes et les rides sont désormais considérées comme des atouts plutôt que des défauts, car elles racontent l'histoire de vies bien vécues. Cette nouvelle perspective sur la beauté remet en question les idéaux de jeunesse éternelle, en montrant que la vraie beauté transcende l'âge.

La tendance d'inclure les plus de 60 ans sur les podiums de mode indique un futur plus inclusif pour l'industrie.

La présence des plus de 60 ans sur les podiums inspire une génération qui aspire à une vie active et dynamique après la retraite. Ces mannequins âgés démontrent que l'âge n'est pas un obstacle

pour réaliser ses rêves et poursuivre des passions. Ils montrent au monde qu'il est possible de rester élégant, confiant et pertinent à tout âge.

Les marques de mode ont également joué un rôle important dans cette transformation. De nombreuses maisons de couture et marques de prêt-à-porter intègrent désormais des mannequins seniors dans leurs campagnes publicitaires. Ces campagnes mettent en avant des collections adaptées à un public plus mature et montrent que la mode est accessible à tous, peu importe l'âge.

Changer les Mentalités

L'inclusion des seniors sur les podiums de mode contribue à changer les mentalités en brisant les stéréotypes liés à l'âge. Elle pousse l'industrie de la mode à reconnaître la beauté et le potentiel des personnes âgées. Cela envoie un message fort à la société, en encourageant une vision plus positive et respectueuse du vieillissement.

La tendance d'inclure les plus de 60 ans sur les podiums de mode indique un futur plus inclusif pour l'industrie. Elle montre que la diversité, sous toutes ses formes, est essentielle pour refléter la réalité de notre société. La mode devient ainsi plus représentative et pertinente pour toutes les générations.

L'émergence des plus de 60 ans sur les podiums de mode est une évolution bienvenue dans l'industrie de la mode. Cela démontre que la beauté et l'élégance n'ont pas d'âge et que chacun peut être une source d'inspiration, peu importe le nombre d'années vécues. Cette tendance marque un pas vers une industrie de la mode plus diversifiée, inclusive et en phase avec la réalité du monde d'aujourd'hui. Alors que nous célébrons la beauté intemporelle des seniors sur les podiums, nous ouvrons également la voie à une vision plus respectueuse et positive du vieillissement dans notre société.



LA « WORLD STREET FASHION »

La « World Street Fashion » est bien plus qu'une simple tendance, c'est un mouvement qui défie les normes de l'industrie de la mode. Inspirée par la volonté de se démarquer, cette nouvelle vague s'engage à mélanger audacieusement des styles, des motifs et des couleurs qui ne semblaient pas destinés à se rencontrer.

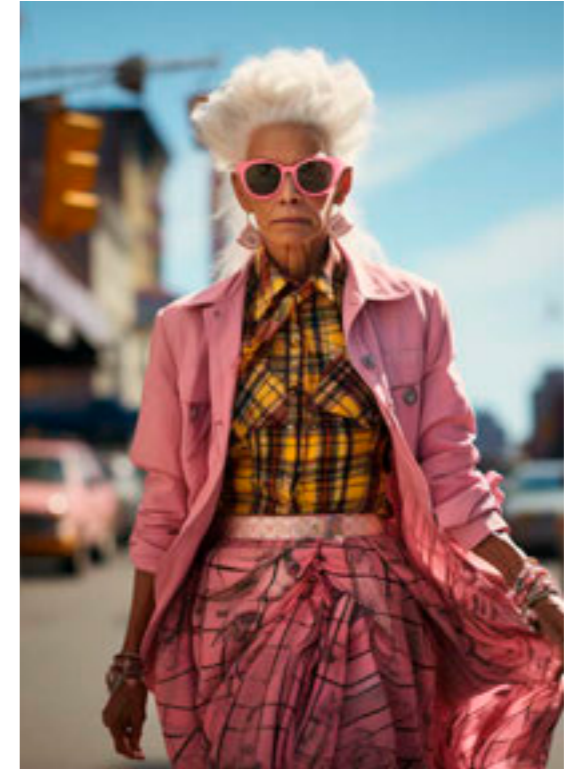


Adieu aux dictats établis par les magazines et les podiums, la World Street Fashion embrasse l'individualité et célèbre la diversité. Les créateurs audacieux et les fashionistas rebelles se rejoignent pour créer des looks uniques qui reflètent leur personnalité singulière.

Dans le monde de la World Street Fashion, tout est possible : des imprimés géométriques associés à des motifs floraux, des accessoires extravagants mariés à des pièces minimalistes, le tout orchestré avec une

élégance subversive. Les frontières entre les genres se floutent, et la mode devient un moyen d'expression libre et sans entraves.

Loin des dictats éphémères, la World Street Fashion prône la durabilité et l'artisanat, encourageant la récupération et la réutilisation de vêtements. La mode éthique et responsable devient une valeur fondamentale de ce mouvement qui cherche à réduire l'empreinte écologique de l'industrie.



La World Street Fashion est un cri de ralliement pour tous ceux qui osent braver les conventions et s'exprimer à travers leurs tenues. C'est une célébration de la créativité et de la liberté, une invitation à oser être soi-même sans compromis.

Alors, rejoignez la World Street Fashion et laissez votre imagination dicter les règles de votre style. Après tout, dans ce monde de la mode audacieuse et hors du commun, l'unique est le nouveau chic !

La «World Street Fashion» est un tourbillon vivant de styles venant des quatre coins du globe. Inspirée par les rues animées des grandes métropoles du monde, cette tendance fusionne les cultures, les traditions et les identités pour créer un melting-pot de créativité sans pareil.

Des quartiers branchés de Tokyo aux ruelles animées de New York, en passant par les marchés colorés de Marrakech, la World Street Fashion puise son énergie dans l'expression individuelle de chaque citoyen. Chaque tenue est une toile sur laquelle l'histoire personnelle se dépeint, avec des influences urbaines, ethniques et vintage se mêlant harmonieusement.

Les vêtements sont les médiums de cette forme d'art éphémère. Les sneakers tendances rencontrent les saris chatoyants, les manteaux longs se marient aux motifs tribaux, et les accessoires surprenants ajoutent une touche finale d'excentricité.

La World Street Fashion est aussi une célébration de la durabilité et de la réutilisation, avec une inclination marquée pour le vintage et le seconde main. Les adeptes de ce style cherchent à être à la mode tout en respectant l'environnement.

Cette mouvance décontractée s'épanouit dans les ruelles, les parcs, les cafés et les lieux de rencontre. Elle transcende les barrières linguistiques et culturelles pour créer une communauté mondiale unie par la passion de la mode et de l'expression personnelle.

La World Street Fashion, c'est l'antithèse des tendances figées dictées par les podiums, c'est un écho vibrant de la vie quotidienne des citoyens à travers le monde. Une ode à la diversité et à la créativité, cette tendance inspire et laisse libre cours à l'imagination pour créer des looks inoubliables et uniques.





La beauté intemporelle

La beauté des femmes âgées dans le monde est une merveille à contempler. Le temps a tracé des lignes sur leurs visages, témoignant de leur vécu et de leur sagesse. Leurs cheveux, autrefois sombres, sont maintenant parsemés de fils d'argent, ajoutant une touche d'élégance à leur apparence.

Leur beauté réside dans leur regard, qui reflète une profondeur d'âme acquise au fil des années. Les rides qui se dessinent autour de leurs yeux racontent des histoires de joie, de peine, d'amour et de résilience. Leurs yeux pétillent d'une lueur intérieure, d'une sagesse qui ne peut être acquise que par l'expérience de la vie.

Leur sourire est un trésor précieux, illuminant leur visage et révélant une douceur infinie. Il est le reflet de leur bienveillance, de leur générosité et de leur amour inconditionnel. Leurs lèvres, marquées par le temps, murmurent des paroles réconfortantes et des conseils avisés.

Leur corps, qui a traversé les épreuves du temps, est une œuvre d'art en soi. Les courbes et les formes qui se sont développées au fil des années sont un rappel de la fertilité et de la force de la féminité. Chaque cicatrice est une preuve de leur résistance et de leur capacité à guérir.

Mais la beauté des femmes âgées ne se limite pas à leur apparence physique. Elle réside également dans leur esprit, dans leur capacité à aimer, à pardonner et à transmettre leur sagesse aux générations futures. Leur expérience de vie leur a donné une perspective unique sur le monde, et elles sont une source d'inspiration pour ceux qui les entourent.

La beauté des femmes âgées dans le monde est un trésor précieux à préserver. Elles sont les gardiennes de notre histoire, les piliers de nos familles et les sages de notre société. Leur beauté transcende les frontières et les cultures, car elle est universelle et intemporelle.

Alors, prenons le temps d'admirer et de célébrer la beauté des femmes âgées dans le monde. Elles sont les témoins vivants de notre passé, les guides de notre présent et les espoirs de notre avenir.





témoignages

Inked à tous les âges :

MON HISTOIRE DE TATOUAGE ET D'ACCEPTATION DE SOI

Lili-Anne Maxmaël

J'aimerais partager avec vous mon témoignage sur le tatouage et l'âge, une histoire qui démontre comment cette forme d'expression artistique a transformé ma relation avec mon corps et m'a aidé à embrasser ma véritable identité. Pendant de nombreuses années, j'ai été submergé par les normes sociales et les attentes de la société en ce qui concerne l'apparence et la perception de soi. Comme beaucoup d'entre nous, j'ai été influencé par les idées préconçues selon lesquelles les tatouages étaient réservés aux jeunes, aux marginaux ou aux rebelles. Je me suis longtemps retenu de franchir cette étape, craignant les regards désapprobateurs et les jugements qui pourraient accompagner cette décision. Cependant, à l'approche de la cinquantaine, j'ai réalisé que la vie était trop courte pour se soucier des opinions des autres. J'ai commencé à réfléchir à ce que je voulais vraiment, à la manière dont je voulais me représenter et à la façon dont je souhaitais m'approprier mon corps. C'est ainsi que j'ai pris la décision courageuse de me faire tatouer. Mon premier tatouage a été une expérience

Chaque coup d'aiguille était une affirmation de ma propre individualité et de ma volonté de vivre pleinement, peu importe mon âge.

libératrice. J'ai choisi un motif qui avait une signification profonde pour moi, un symbole qui représentait la force et la résilience dont j'avais fait preuve tout au long de ma vie. Chaque coup d'aiguille était une affirmation de ma propre individualité et de ma volonté de vivre pleinement, peu importe mon âge ●●●

Depuis lors, j'ai continué à ajouter des tatouages à mon corps, chacun racontant une histoire différente de mon parcours et de ma personnalité. Ce processus m'a permis de me reconnecter avec moi-même, de célébrer mes expériences et de réaffirmer ma confiance en moi. Les tatouages sont devenus une partie de moi, une forme d'art vivante qui évolue avec moi à travers les saisons de la vie. Ce qui est merveilleux avec le tatouage, c'est qu'il n'y a pas de limite d'âge pour commencer ou continuer cette aventure. Chaque tatouage est une ode à la beauté de la diversité humaine, de l'expression individuelle et de la liberté de choix. Les tatouages transcendent les barrières de l'âge et nous permettent d'afficher fièrement nos histoires et nos passions, peu importe notre génération.

Aujourd'hui, je suis convaincu que le tatouage est bien plus qu'une simple décoration sur la peau. C'est une affirmation de notre identité, une célébration de notre unicité et un moyen de nous reconnecter avec notre essence la plus profonde. Peu importe notre âge, nous avons tous le droit d'explorer cette forme d'art et de créer des souvenirs durables sur notre peau.

Alors, n'ayez pas peur de vous exprimer à travers l'art du tatouage, peu importe votre âge. Laissez-vous guider par votre cœur



SOSAC



Paris, Place Vendôme

www.sosac.com

Redéfinir la Masculinité

Une Exploration après 60 ans

La masculinité est un concept complexe et évolutif qui varie d'une personne à l'autre et d'une génération à l'autre. Après 60 ans, de nombreux hommes se retrouvent face à de nouveaux défis et à une redéfinition de leur identité masculine.

Le vieillissement peut être perçu comme une perte de virilité, mais il offre également l'opportunité de repenser et de réinventer ce que signifie être un homme.

L

'un des défis les plus courants auxquels les hommes font face après 60 ans est la retraite. Après des décennies de travail et de responsabilités professionnelles, certains hommes peuvent se sentir perdus et dévalorisés lorsqu'ils ne sont plus actifs sur le marché du travail. Cela peut entraîner une perte de confiance en soi et une remise en question de leur masculinité. Cependant, la retraite peut également être une période de liberté et de nouvelles opportunités. Les hommes peuvent profiter de ce temps pour explorer de nouveaux intérêts, se consacrer à des hobbies ou s'impliquer dans des activités bénévoles. Cela leur permet de redéfinir leur identité masculine en dehors du monde du travail.

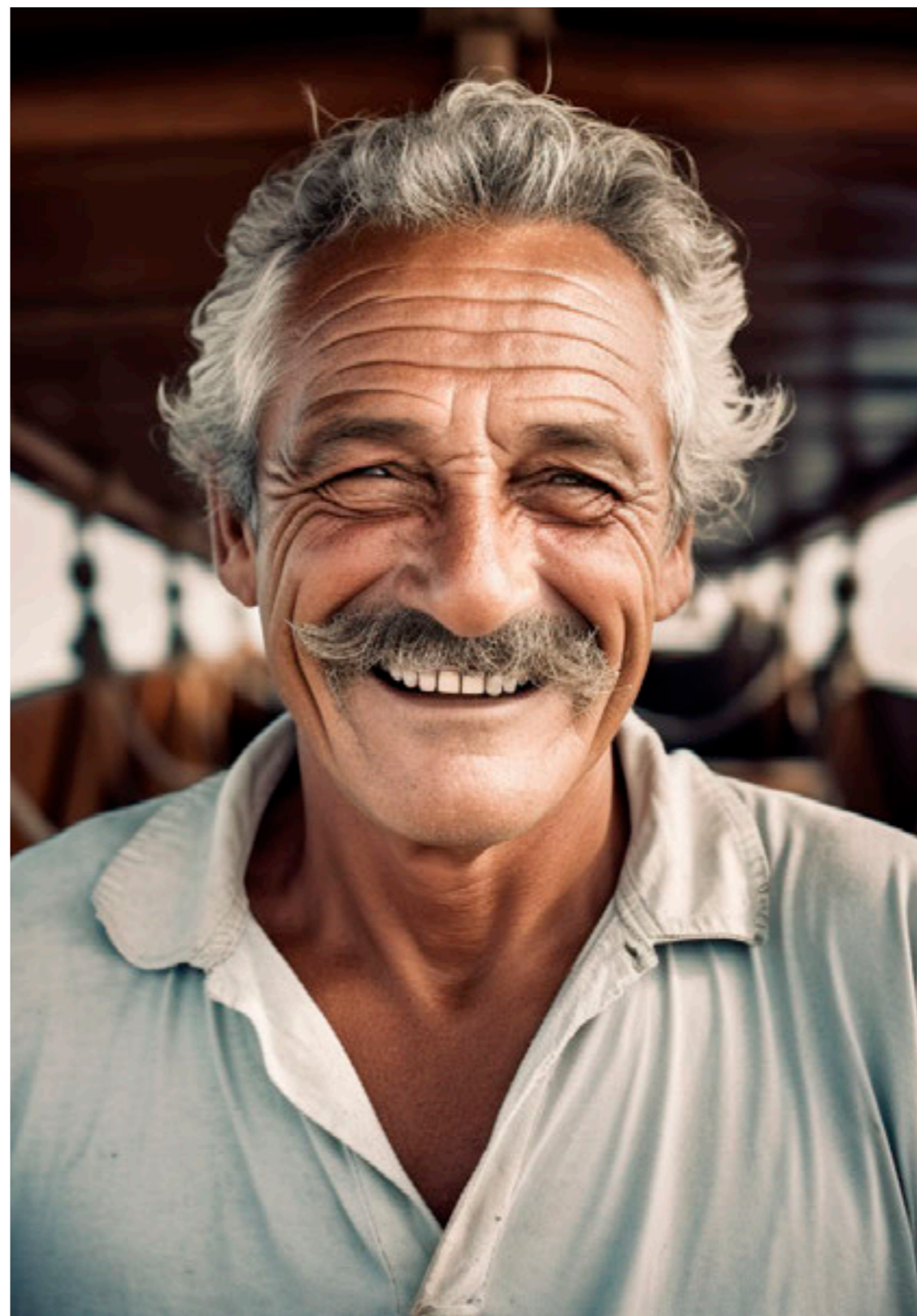
Un autre aspect important du rapport à la masculinité après 60 ans est la santé physique et mentale. Le vieillissement peut entraîner des problèmes de santé tels que des troubles de la prostate, des problèmes cardiaques ou des troubles cognitifs. Certains hommes peuvent se sentir diminués et moins virils en raison de ces problèmes de santé. Cependant, il est essentiel de comprendre que la masculinité ne se résume pas à la force physique. Être un homme après 60 ans signifie également prendre soin de sa santé, demander de l'aide lorsque cela est nécessaire et s'adapter aux changements physiques et mentaux qui surviennent avec l'âge.

La masculinité après 60 ans peut également être influencée par les relations familiales et amoureuses. Certains hommes peuvent se sentir dépassés par le rôle de grand-père ou par les attentes de leurs enfants adultes. D'autres peuvent se retrouver seuls

après le décès de leur conjointe ou un divorce. Dans ces situations, il est important de trouver un équilibre entre l'indépendance et la connexion avec les autres. Les hommes peuvent chercher du soutien auprès de leurs amis, de leur famille ou de groupes de soutien pour partager leurs expériences et trouver des conseils sur la façon de maintenir des relations saines et épanouissantes.

Enfin, le rapport à la masculinité après 60 ans peut également être influencé par les normes sociales et culturelles. La société a souvent tendance à associer la masculinité à la jeunesse, à la force physique et à la réussite professionnelle. Cependant, il est important de se rappeler que la masculinité ne se limite pas à ces stéréotypes. Être un homme après 60 ans signifie embrasser la sagesse, l'expérience et la maturité qui viennent avec l'âge. Cela signifie également remettre en question les normes de genre restrictives et se libérer des attentes sociales pour vivre une vie authentique et épanouissante.

En conclusion, le rapport à la masculinité après 60 ans est un voyage personnel et unique pour chaque homme. C'est une période de redéfinition de soi, de réflexion sur les valeurs et les priorités, et de recherche d'un équilibre entre l'indépendance et la connexion avec les autres. Il est important de se rappeler que la masculinité ne se résume pas à des stéréotypes ou à des normes sociales, mais qu'elle est une construction personnelle basée sur l'acceptation de soi et l'épanouissement dans tous les aspects de la vie.



L'Amour

AU-DELÀ DES ANNÉES

DANS NOS SOCIÉTÉS OÙ L'ON GLORIFIE
SOUVENT LA JEUNESSE ET LA PASSION AMOUREUSE
DES PREMIERS ÉMOIS, IL EST FACILE DE PENSER
QUE LE COUP DE FOUDRE EST RÉSERVÉ AUX PLUS JEUNES.
MAIS LAISSEZ-MOI VOUS RACONTER UNE HISTOIRE
QUI PROUVE QUE L'AMOUR PEUT FRAPPER À TOUT ÂGE,
MÊME APRÈS 65 ANS.



Et c'est précisément cette richesse de vécu qui a créé une alchimie unique entre eux.

Imaginez une douce soirée d'été, où les rayons du soleil embrasent le ciel d'une lumière chaleureuse. C'est dans ce cadre idyllique que Mary, une femme de 68 ans, et John, un homme de 72 ans, se sont rencontrés lors d'un événement communautaire. Leur première rencontre fut presque banale, une simple conversation agréable entre deux personnes partageant des centres d'intérêt similaires.

Cependant, au fil des échanges, quelque chose de spécial s'est produit. Un lien s'est tissé entre eux, une connexion si profonde qu'ils se sont sentis transportés par une vague d'émotions intenses. Ce n'était pas seulement une attirance physique, mais un sentiment d'affinité, de compréhension mutuelle et de complicité.

Ce qui est remarquable dans cette histoire, c'est que Mary et John ont tous deux vécu des vies remplies d'expériences, d'amours passées et de défis surmontés. Ils ont appris à se connaître eux-mêmes et ont acquis une sagesse précieuse au fil des ans. Et c'est précisément cette richesse de vécu qui a créé une alchimie unique entre eux.

Le coup de foudre après 65 ans est différent de celui vécu dans la jeunesse. Il est empreint d'une douceur

et d'une maturité qui viennent avec l'âge. C'est une étincelle qui ravive les flammes de la passion, mais qui est également accompagnée d'une profonde stabilité émotionnelle. Mary et John se sont trouvés dans une période de leur vie où ils savent ce qu'ils veulent et ce dont ils ont besoin pour être heureux.

Depuis ce coup de foudre, Mary et John ont choisi de partager leur vie ensemble. Ils s'émerveillent chaque jour de la chance d'avoir trouvé un amour aussi puissant après tant d'années. Leurs journées sont remplies de rires, de complicité et de projets communs. Ils sont un rappel vivant que l'amour n'a pas d'âge et que les moments les plus magiques peuvent survenir à tout moment de notre existence.

L'histoire de Mary et John nous enseigne une leçon précieuse : il n'est jamais trop tard pour vivre une grande histoire d'amour. Peu importe notre âge, nos expériences passées ou les doutes que nous pourrions avoir, l'amour peut nous surprendre à tout moment. Il suffit d'être ouvert, d'écouter notre cœur et de prendre le risque de tomber amoureux, peu importe notre âge.

Alors, que vous ayez 25, 45, 65 ans ou plus, rappelez-vous que le coup de foudre peut frapper à tout moment.



Chléo

INTERVIEW

MARY & JOHN

C'était une connexion
profonde, presque indescriptible

Bienvenue Mary et John ! Merci d'avoir accepté de partager votre histoire inspirante avec nous. Pouvez-vous nous raconter comment vous vous êtes rencontrés ?

Mary : Merci de nous avoir invités ! Notre rencontre était assez banale en apparence. C'était lors d'un événement communautaire où nous avons commencé à discuter de notre passion commune pour la musique classique. Mais au fur et à mesure de notre conversation, quelque chose de magique s'est produit.

John : Oui, c'était vraiment spécial. Nous avons réalisé que nous avions une connexion instantanée. C'était comme si nos esprits se rencontraient et que nous étions sur la même longueur d'onde. Nous avons partagé nos histoires de vie, nos joies et nos peines, et nous avons rapidement compris que nous avions beaucoup en commun.

IELS (heshe) : Pouvez-vous nous en dire plus sur cette connexion spéciale que vous avez ressentie ?

M. : C'était une connexion profonde, presque indescriptible. Nous nous comprenions sans avoir à expliquer chaque détail. Nous avons réalisé que nous avions une sagesse commune qui venait avec l'âge. Nous avons vécu des expériences similaires et cela nous a rapprochés d'une manière unique.

J. : Absolument. Nous avons traversé tellement de choses dans nos vies respectives, et cette compréhension mutuelle a créé une alchimie incroyable entre nous. C'était comme si nous avions trouvé notre âme sœur, quelqu'un avec qui nous pouvions être vraiment nous-mêmes sans jugement.

Comment avez-vous su que c'était le coup de foudre ? Qu'est-ce qui a fait la différence cette fois-ci ?

M. : Pour moi, c'était une combinaison de facteurs. D'abord, il y avait cette sensation d'euphorie et de papillons dans le ventre lorsque nous étions ensemble.

Mais surtout, c'était le sentiment de paix et de complétude que je ressentais avec John. Je me sentais à ma place, comme si toutes les pièces du puzzle s'emboîtaient enfin.

J. : Je suis d'accord. Après avoir connu d'autres relations dans le passé, je savais ce que je cherchais et ce dont j'avais besoin pour être vraiment heureux. Et avec Mary, j'ai trouvé cela. Chaque instant passé avec elle était une confirmation que nous étions faits l'un pour l'autre.

Quels conseils donneriez-vous aux autres personnes qui pourraient penser qu'il est trop tard pour trouver l'amour après 65 ans ?

M. : Mon conseil serait de rester ouvert et de ne jamais abandonner. La vie est pleine de surprises et il est impossible de prédire quand le coup de foudre frappera. Continuez à vivre pleinement, suivez vos passions et soyez vous-même. L'amour trouvera son chemin vers vous lorsque vous vous y attendrez le moins.

J. : Je suis d'accord. Ne laissez pas les stéréotypes ou les attentes de la société vous décourager. L'amour n'a pas d'âge. Il est précieux à tout moment de notre existence. Soyez prêt à prendre des risques, à vous ouvrir à de nouvelles possibilités et à saisir chaque opportunité qui se présente à vous.

IELS (heshe) : Merci, Mary et John.



DÉCOUVREZ L'ESSENCE D'UNE TASSE DE CAFÉ PARFAITE AVEC NOTRE CAFÉ EXQUIS !

Plongez dans une expérience sensorielle inégalée, éveillez vos sens et laissez-vous envoûter par notre sélection soigneusement torréfiée. Chaque gorgée est une symphonie de notes gustatives. Du corps velouté à la douceur subtile, notre café révèle des nuances délicates de chocolat, de caramel et d'épices, éveillant votre palais et vous laissant avec une satisfaction inégalée. Que vous préfériez un espresso corsé pour commencer votre journée avec énergie, un cappuccino crémeux pour une pause réconfortante ou un café glacé rafraîchissant pour

les chaudes journées d'été, notre café s'adapte à toutes vos envies. Nous nous engageons à travailler en étroite collaboration avec les producteurs locaux, en veillant à ce que chaque tasse que vous dégustez soit issue d'une chaîne d'approvisionnement éthique et respectueuse de l'environnement. Offrez-vous un moment de plaisir intense, car vous méritez le meilleur café qui soit. Rejoignez-nous pour une aventure caféinée et faites de chaque tasse une expérience inoubliable.



Un Amour Indestructible

TÉMOIGNAGES

Depuis plusieurs décennies, ces couples exceptionnels ont su entretenir un amour fort et inébranlable. À travers les épreuves de la vie, ils ont trouvé la force de rester unis et de faire grandir leur affection jour après jour. Leurs histoires témoignent de la puissance de l'amour véritable, de l'importance du soutien mutuel, et de la joie de partager une vie à deux. Alors que plus de 45, 48, et 54 ans de mariage s'écoulent, leurs témoignages débordent d'émotions sincères et d'inspiration.



CLAIRE ET ROBERT, 45 ANS DE MARIAGE

«Depuis notre rencontre il y a 45 ans, notre amour n'a jamais cessé de grandir. Nous nous sommes rencontrés jeunes, encore insoucians, mais dès que nos regards se sont croisés, nous savions que quelque chose de spécial se produisait. Au fil des années, nous avons partagé d'innombrables aventures, tant de moments de joie que d'épreuves qui ont renforcé notre lien. Nous avons été là l'un pour l'autre dans les moments difficiles, soutenant nos rêves et nos ambitions respectives.

Marcher dans la rue main dans la main est un rituel sacré pour nous. Ce simple geste symbolise notre amour indestructible et notre engagement à faire face à tous les défis main dans la main. Nos vêtements élégants reflètent notre fierté d'être ensemble, même après toutes ces années. Ils montrent également notre désir de prendre soin l'un de l'autre et de rester attractifs aux yeux de l'autre. Chaque matin, lorsque nous nous habillons pour la journée, c'est aussi une manière de nous montrer que notre amour est toujours aussi vivant et vibrant qu'au premier jour.

Nous sommes reconnaissants chaque jour de partager cette belle vie à deux. Nos enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants sont témoins de l'amour que nous partageons, et cela nous remplit de bonheur de les voir grandir et s'épanouir à leur tour. Nous croyons fermement que l'amour véritable est un voyage qui continue de s'enrichir au fil du temps. Nos 45 ans de mariage sont une preuve que l'amour, lorsqu'il est cultivé avec soin et attention, devient plus fort et plus profond avec chaque année qui passe.»



SARAH ET WILLIAM, 48 ANS DE MARIAGE

«48 ans de bonheur partagé, d'amour inconditionnel et de complicité. Nous nous sommes mariés jeunes, et nous n'avions aucune idée de l'aventure extraordinaire qui nous attendait. Notre amour a traversé des moments de doute, des épreuves, mais chaque fois, nous sommes sortis encore plus forts. Marcher côte à côte dans la rue nous rappelle chaque jour pourquoi nous sommes toujours aussi amoureux. La simplicité de ce geste témoigne de notre profonde connexion, de notre affection sincère, et de notre désir de vieillir ensemble, main dans la main.

Nos vêtements chics ne sont pas simplement une expression de notre style personnel, ils reflètent également notre amour durable et notre respect l'un pour l'autre. Nous aimons choisir des tenues qui se complètent, comme nous le faisons depuis de nombreuses années. Chaque regard échangé est rempli d'amour, de tendresse, et de reconnaissance pour tous les moments de bonheur que nous avons partagés, ainsi que pour les épreuves que nous avons surmontées ensemble.

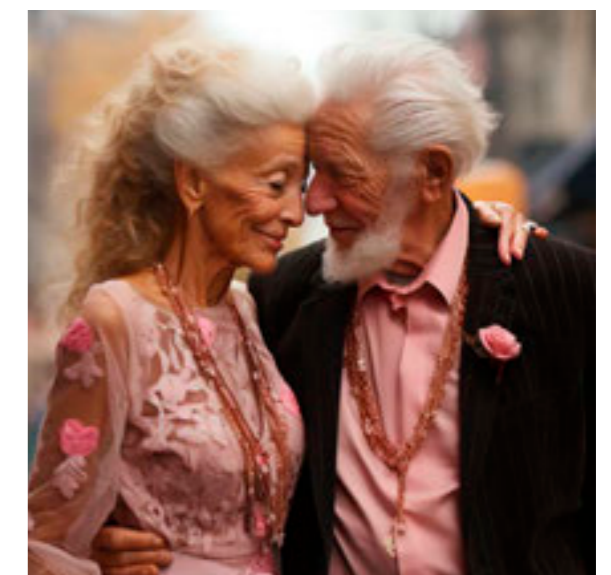
Nous sommes impatients de créer encore plus de souvenirs ensemble. En vieillissant, nous apprécions chaque moment passé ensemble d'autant plus. Nous sommes bénis d'avoir une famille aimante et de merveilleux petits-enfants qui remplissent notre vie de joie. Notre amour, c'est notre plus grande richesse, et nous espérons qu'il inspirera les générations futures de notre famille à chérir l'amour et les liens familiaux aussi profondément que nous le faisons.»

EVELYN ET JAMES, 54 ANS DE MARIAGE

«Depuis 54 ans, nous nous aimons comme au premier jour. Notre histoire d'amour a commencé comme un conte de fées, et bien que la réalité de la vie ait apporté son lot de défis, notre amour n'a jamais perdu de son intensité. Chaque pas que nous faisons ensemble dans la rue est un rappel émouvant de la longue route que nous avons parcourue main dans la main. Les rides sur nos visages racontent l'histoire de notre amour, les épreuves que nous avons surmontées et les moments de joie que nous avons partagés.

Nos vêtements soignés, choisis avec soin, témoignent de notre amour pour la vie et pour l'autre. Ils sont le reflet de notre style unique, mais aussi de l'amour que nous avons pour notre partenaire. En vieillissant, nous avons appris à chérir chaque instant que nous passons ensemble, à ne pas prendre le temps pour acquis. Nous sommes toujours émerveillés par la présence de l'autre et chérissons chaque moment que nous partageons.

Notre amour est la plus belle aventure de notre vie, et nous sommes honorés de la vivre ensemble. Nous sommes fiers de la famille que nous avons construite ensemble, et c'est une joie immense de voir nos enfants et petits-enfants grandir et s'épanouir. Nous espérons que notre amour continuera à inspirer les générations futures de notre famille et que notre héritage d'amour durera encore bien des années.»



Ces témoignages émouvants nous rappellent la force et la beauté de l'amour qui perdure au fil des années. Chacun de ces couples a su cultiver son amour avec soin, traversant ensemble les hauts et les bas de la vie. Leurs histoires d'amour indestructible, de complicité et de respect mutuel sont une source d'inspiration pour nous tous. Ces témoignages témoignent que l'amour véritable peut grandir et s'épanouir avec le temps, devenant ainsi le pilier solide qui soutient une vie remplie de bonheur et de joie.



Love etc.

IL Y A 15 ANS, SOPHIE ET MARIE SE SONT RENCONTRÉES DE MANIÈRE INATTENDUE, ET DEPUIS CE JOUR, ELLES ONT ÉCRIT UNE HISTOIRE D'AMOUR EXTRAORDINAIRE. LEUR CONNEXION ÉTAIT INSTANTANÉE, COMME SI LE DESTIN LES AVAIT RÉUNIES. AU DÉBUT, ELLES NE SAVAIENT PAS OÙ CETTE AVENTURE LES MÈNERAIT, MAIS ELLES ÉTAIENT PRÊTES À TOUT AFFRONTER ENSEMBLE.

Dès le premier regard, Sophie a été captivée par le sourire rayonnant de Marie, tandis que Marie était touchée par la douceur et la gentillesse de Sophie. Elles ont vite découvert qu'elles partageaient des valeurs communes, des passions similaires et un désir profond de construire un avenir ensemble.

Leur relation a évolué avec le temps, traversant les hauts et les bas de la vie. Elles ont surmonté des défis, soutenu mutuellement dans les moments difficiles et célébré ensemble les succès et les joies. Leur amour s'est approfondi au fil des années, renforçant leur lien au-delà de toute mesure.

Sophie et Marie ont toujours fait preuve d'une complicité étonnante. Leur capacité à se comprendre sans même prononcer un mot a fasciné leur entourage. Leur humour, leur affection et leur soutien inconditionnel ont tissé une toile de confiance et d'amour infini.

Ensemble, elles ont voyagé, exploré de nouveaux horizons et créé des souvenirs inoubliables. Leurs aventures les ont rapprochées, renforçant encore davantage les liens qui les unissaient.

Au fil des années, elles ont également soutenu les mouvements pour les droits LGBTQ+ et se sont battues pour l'égalité et l'acceptation. Leur amour est un témoignage vivant de la force de la communauté LGBTQ+ et de la puissance de l'amour dans toutes ses formes.

Aujourd'hui, après 15 ans d'amour et de complicité, Sophie et Marie sont plus épanouies que jamais. Elles continuent de s'épanouir ensemble, main dans la main, prêtes à affronter tout ce que l'avenir leur réserve. Leur histoire d'amour est une inspiration pour tous ceux qui ont la chance de les connaître, une preuve que l'amour peut conquérir tous les obstacles et perdurer dans le temps.

Sophie et Marie, deux âmes sœurs qui se sont trouvées, continuent de partager leur amour et leur bonheur avec le monde, prouvant ainsi que l'amour n'a pas de frontières et qu'il peut illuminer chaque instant de la vie.

Féminicides en 2023 : L'URGENCE D'UNE ACTION COLLECTIVE

En dépit des avancées réalisées en matière d'égalité des sexes, les féminicides restent une réalité alarmante en 2023. Ces crimes, qui consistent en l'assassinat de femmes en raison de leur genre, continuent de hanter nos sociétés et de révéler les profondes inégalités et violences systémiques auxquelles les femmes sont confrontées. Dans cet article, nous allons examiner la situation des féminicides en 2023, les raisons de leur persistance et l'importance d'une action collective pour y mettre fin.

LES CHIFFRES ALARMANTS DES FÉMINICIDES EN 2023

Malheureusement, les chiffres des féminicides en 2023 sont encore alarmants. Dans de nombreux pays à travers le monde, les femmes sont victimes de violences extrêmes qui aboutissent à leur meurtre. Ces crimes sont souvent perpétrés par des partenaires intimes, des membres de la famille ou des connaissances. Les statistiques montrent que des milliers de femmes sont tuées chaque année en raison de leur genre, ce qui

LA NÉCESSITÉ D'UNE ACTION COLLECTIVE

Face à cette réalité insoutenable, il est impératif de prendre des mesures collectives pour éliminer les féminicides. Cela nécessite une prise de conscience collective, une mobilisation sociale et politique, ainsi qu'un engagement ferme à mettre fin à la violence basée sur le genre. Les gouvernements, les institutions et les communautés doivent travailler ensemble pour éradiquer les inégalités de genre, promouvoir l'éducation et la sensibilisation, renforcer les lois de protection des femmes et fournir des ressources adéquates pour les victimes de violence.

ÉDUCER POUR PRÉVENIR

L'éducation joue un rôle crucial dans la prévention des féminicides. Il est essentiel de sensibiliser dès le plus jeune âge aux valeurs d'égalité, de respect et de consentement mutuel. Les programmes éducatifs doivent aborder les stéréotypes de genre,

les relations saines, la communication non violente et l'importance du respect des droits fondamentaux des femmes. Une éducation inclusive et égalitaire est la clé pour briser le cycle de la violence et promouvoir des relations saines et respectueuses.

Les lois et les mécanismes de protection des femmes doivent être renforcés pour lutter contre les féminicides. Cela inclut des enquêtes approfondies et impartiales sur les crimes, des sanctions sévères pour les auteurs, ainsi que des mesures de protection

(...) sensibiliser dès le plus jeune âge aux valeurs d'égalité, de respect et de consentement mutuel

constitue une violation flagrante des droits humains et une atteinte à la dignité et à la sécurité des femmes.

LES CAUSES PROFONDES DES FÉMINICIDES

Les féminicides sont le résultat de profondes inégalités et de stéréotypes de genre ancrés dans nos sociétés. Les normes patriarcales qui perpétuent l'idée de supériorité masculine et de domination des femmes alimentent les comportements violents et les meurtres de femmes. Les violences basées sur le genre sont souvent perpétrées dans le cadre de relations de pouvoir inégales, où les femmes sont considérées comme des possessions et des objets de contrôle.



TOUTES
CONCERNÉES

...



UNE VIE ACTIVE ET ÉNERGIQUE

Le Sport

L'ÂGE N'EST QU'UN CHIFFRE,
ET CELA EST PARTICULIÈREMENT VRAI
EN CE QUI CONCERNE LA PRATIQUE DU SPORT APRÈS 60
ANS. LE MAINTIEN D'UNE VIE ACTIVE ET ÉNERGIQUE
EST ESSENTIEL POUR RESTER EN FORME,
EN BONNE SANTÉ ET PROFITER PLEINEMENT
DE CHAQUE INSTANT. DANS CET ARTICLE,
NOUS EXPLORERONS LES BIENFAITS DU SPORT
APRÈS 60 ANS ET LES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS PHYSIQUES
ADAPTÉES À CETTE TRANCHE D'ÂGE.



Il existe une grande variété d'activités sportives adaptées aux personnes de plus de 60 ans. Les exercices de faible impact tels que la marche, la natation, le vélo, le tai-chi et le yoga sont idéaux pour maintenir la forme physique sans surcharger les articulations. Les activités aquatiques, en particulier, sont particulièrement bénéfiques en raison de leur effet d'amortissement et de leur faible risque de blessure.

Amélioration de la santé et du bien-être

Il est également important de souligner l'importance de l'entraînement en force pour les personnes âgées. Le renforcement musculaire, que ce soit à l'aide de poids légers, d'élastiques de résistance ou d'exercices de poids corporel, aide à maintenir la masse musculaire, à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes, qui sont fréquentes chez les personnes âgées.

Avant de commencer une nouvelle activité sportive, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé pour s'assurer que vous êtes en bonne condition physique pour pratiquer l'exercice choisi. Il est également important de respecter les règles de sécurité, de s'échauffer correctement avant chaque séance d'entraînement et de porter les équipements de protection appropriés.



L'âge n'est qu'un chiffre, et cela est particulièrement vrai en ce qui concerne la pratique du sport après 60 ans. Le maintien d'une vie active et énergique est essentiel pour rester en forme, en bonne santé et profiter pleinement de chaque instant. Dans cet article, nous explorerons les bienfaits du sport après 60 ans et les différentes activités physiques adaptées à cette tranche d'âge.

La pratique régulière d'une activité physique après 60 ans offre de nombreux avantages pour la santé et le bien-être. Elle contribue à maintenir un poids santé, à renforcer les muscles et les os, à améliorer la flexibilité et la mobilité, ainsi qu'à stimuler le système cardiovasculaire. De plus, l'exercice physique libère des endorphines, les hormones du bonheur, ce qui favorise une sensation de bien-être et réduit le stress.

Le sport après 60 ans est un moyen efficace de prévenir de nombreuses maladies chroniques liées au vieillissement. L'activité physique régulière réduit le risque de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de diabète de type 2, d'ostéoporose et de certains types de cancers. En maintenant une vie active, les personnes âgées renforcent leur système immunitaire et améliorent leur qualité de vie.

Le sport après 60 ans offre également une excellente occasion de renforcer les relations sociales. La participation à des activités sportives en groupe permet de rencontrer de nouvelles personnes partageant les mêmes intérêts, de créer des liens d'amitié et de partager des moments de convivialité. Cela favorise également le soutien mutuel et la motivation à maintenir une routine d'exercice régulière.

Optik



www.optik.com



Être grands-parents actifs : VOYAGER ET S'AMUSER

Le rôle des grands-parents a évolué au fil des années, et en 2023, de plus en plus de grands-parents choisissent d'être actifs, de voyager et de s'amuser avec leurs petits-enfants. Ils ne se contentent plus de rester à la maison, mais embrassent un mode de vie dynamique et enrichissant. Dans cet article, nous explorerons le concept des grands-parents actifs, leur volonté de voyager et de s'amuser, ainsi que les avantages que cela procure à la fois pour les grands-parents et les petits-enfants.

UNE NOUVELLE GÉNÉRATION DE GRANDS-PARENTS

Les grands-parents d'aujourd'hui sont en pleine forme et ont une attitude jeune et positive envers la vie. Ils veulent profiter pleinement de leur retraite et partager des moments inoubliables avec leurs petits-enfants. Cette nouvelle génération de grands-parents actifs est prête à explorer de nouveaux horizons, à s'impliquer dans des activités physiques, à voyager et à participer à des aventures ludiques.

Voyager avec les petits-enfants crée des souvenirs durables et renforce les liens familiaux. Les grands-parents actifs apprécient l'opportunité de découvrir de nouveaux endroits, de partager des expériences culturelles et de créer des moments de complicité avec leurs petits-enfants. Que ce soit une escapade en famille ou une aventure internationale, voyager ensemble permet aux grands-parents et aux petits-enfants de se connecter d'une manière unique.

Les grands-parents actifs ne se contentent pas de voyager, ils recherchent également des activités amusantes et éducatives à partager avec leurs petits-enfants. Que ce soit la pratique de sports, l'exploration de la nature, la visite de musées ou la participation à des ateliers créatifs, ces activités stimulent la curiosité et l'apprentissage mutuel. Les grands-parents apportent leur expérience de vie et les petits-enfants apportent leur énergie et leur enthousiasme, créant une synergie positive.

Les grands-parents actifs apprécient la liberté de spontanéité dans leurs activités avec leurs petits-enfants. Ils sont prêts à saisir les opportunités de dernière minute, à s'adapter aux intérêts et aux besoins des petits-enfants et à créer des moments de joie spontanée. Cependant, ils comprennent également l'importance d'une planification adéquate pour assurer la sécurité et le confort de tous les membres de la famille.

Être des grands-parents actifs qui voyagent et s'amuse présente de nombreux avantages pour toutes les parties concernées. Pour les grands-parents, cela leur permet de rester jeunes dans l'esprit, de rester en forme et de maintenir des liens étroits avec leurs petits-enfants. Cela les expose à de nouvelles expériences, à des perspectives différentes et à une richesse culturelle.



témoignages

VOYAGEUSE ÉTERNELLE : L'INSPIRATION DE LA FEMME QUI A PARCOURU LE MONDE

Lucienne-Danièle Brunaud

Dans une époque où les voyages ont le pouvoir de nous ouvrir l'esprit et de nous connecter à des cultures et des expériences nouvelles, il y a des personnes qui ont fait de leur vie un voyage perpétuel. Parmi elles se trouve une femme extraordinaire, dont le nom est devenu synonyme de curiosité, d'aventure et de découverte : Lucienne-Danièle, la voyageuse éternelle.

Lucienne-Danièle a passé toute sa vie à explorer le monde, à parcourir des continents, à s'immerger dans des cultures étrangères et à se laisser guider par l'appel de l'inconnu. Son amour pour les voyages a commencé dès son plus jeune âge, lorsque ses parents l'ont emmenée en excursion dans des lieux exotiques. Depuis lors, elle n'a jamais regardé en arrière et a embrassé chaque opportunité de découvrir de nouveaux horizons.

Son premier grand voyage a été un voyage en solitaire à travers l'Asie, où elle a été captivée par la diversité des paysages, les traditions millénaires et les sourires chaleureux des habitants. Ce voyage initial a été le déclencheur d'une passion qui ne s'est jamais éteinte.

Lucienne-Danièle a ensuite enchaîné les aventures : de l'Amérique du Sud à l'Afrique, de l'Europe à l'Océanie. Elle a vécu avec les tribus nomades, exploré les ruines anciennes, plongé dans les océans les plus profonds et escaladé les sommets les plus majestueux. Elle a toujours été assoiffée de connaissances et avide de rencontres inspirantes.

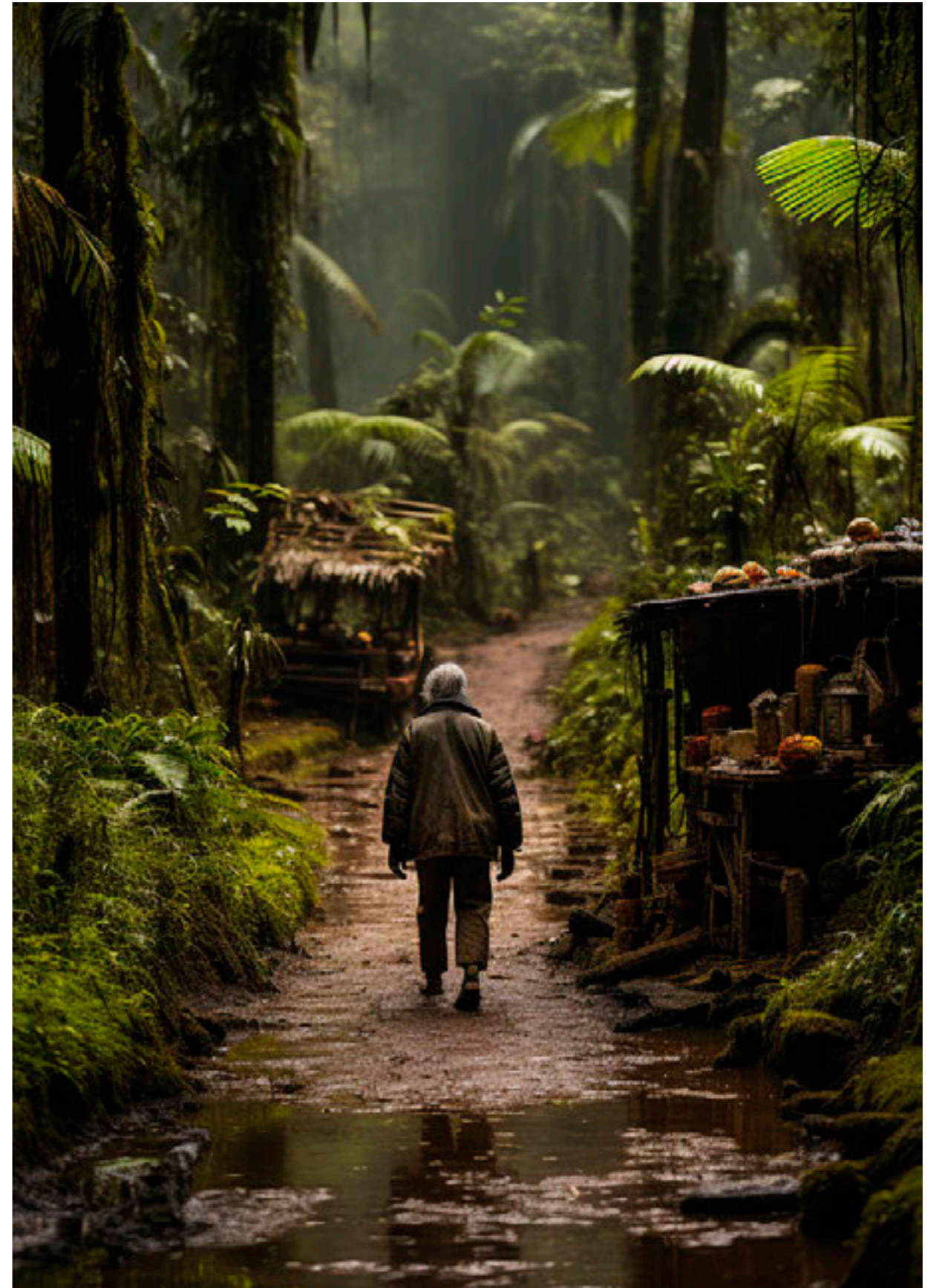


Mais ce qui rend Lucienne-Danièle encore plus exceptionnelle, c'est qu'elle a trouvé le moyen de financer ses voyages en travaillant sur la route. Elle est devenue une écrivaine et une photographe renommée, partageant ses récits et ses clichés à travers des articles et des livres captivants. Ses histoires ont transporté les lecteurs vers des destinations lointaines, suscitant l'envie et l'émerveillement.

Au-delà des frontières géographiques, Lucienne-Danièle a également voyagé à travers les cultures et les mentalités. Elle a compris que le voyage était bien plus qu'une simple exploration physique ; c'était aussi une exploration intérieure. Elle a appris à écouter, à comprendre et à respecter les différences, tout en trouvant des similitudes profondes qui nous unissent en tant qu'êtres humains.

Maintenant dans sa vieillesse, Lucienne-Danièle continue à voyager avec la même passion et la même énergie. Ses voyages lui ont apporté une sagesse infinie et une joie profonde. Elle est devenue une source d'inspiration pour les jeunes voyageurs, leur montrant que la vie est une aventure sans fin et que le monde est leur terrain de jeu.

Lucienne-Danièle nous rappelle que chaque voyage est une occasion de grandir, de se redéfinir et de se connecter au monde qui nous entoure. Ses histoires nous transportent vers des contrées lointaines, éveillent notre curiosité et ravivent notre soif d'aventure



Salade de Fleurs Fraîches

Ingrédients

100g de salade mâche
Un mélange de fleurs comestibles (pensées, capucines, bourrache, etc.)
4 radis, tranchés finement
1 petite courgette, coupée en dés
1 petite carotte, coupée en fines lamelles
30g de parmesan en copeaux
Un bouquet d'herbes aromatiques (persil, basilic, ciboulette, etc.)

Vinaigrette

3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
1 cuillère à café de miel
Sel et poivre noir fraîchement moulu

Instructions

Lavez soigneusement la salade mâche et les fleurs comestibles, puis égouttez-les doucement.

Dans un grand saladier, mélangez la salade mâche, les fleurs comestibles, les tranches de radis, les dés de courgettes et les lamelles de carottes.

Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le miel, le sel et le poivre dans un petit bol. Fouettez bien jusqu'à ce que la vinaigrette soit homogène.

Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour enrober tous les ingrédients.

Ajoutez les copeaux de parmesan sur le dessus de la salade.

Parsemez de quelques herbes aromatiques fraîchement hachées pour ajouter une touche de saveur supplémentaire.

Servez immédiatement et dégustez cette délicieuse salade de fleurs fraîches, parfaite pour les journées ensoleillées d'été ! Vous pouvez également accompagner cette salade de fleurs avec du pain grillé pour un repas léger et rafraîchissant. Bon appétit !



Velouté Froid de Courgette aux Herbes Aromatiques

Ingédients

3 courgettes moyennes, coupées en dés
 1 petit oignon, haché
 1 gousse d'ail, émincée
 1 pomme de terre moyenne, pelée et coupée en dés
 1 poireau, partie blanche seulement, tranché
 500 ml de bouillon de légumes (ou d'eau)
 200 ml de lait de coco (ou de crème de coco pour une version plus crémeuse)
 Le jus d'un demi-citron
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 Sel et poivre noir fraîchement moulu, selon votre goût

Pour les herbes aromatiques (utilisez un mélange de celles que vous aimez, par exemple) :

1 petit bouquet de basilic frais
 1 petit bouquet de persil frais
 Quelques feuilles de menthe fraîche
 Quelques feuilles d'estragon frais

Instructions

Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail, puis faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides et dégagent leur arôme.

Ajoutez les dés de courgettes, de pomme de terre et de poireau dans la casserole. Faites-les revenir pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir légèrement.

Versez le bouillon de légumes dans la casserole. Portez à ébullition, puis réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant environ 15-20 minutes, jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.

Retirez la casserole du feu et laissez-la refroidir pendant quelques minutes.

Ajoutez le lait de coco (ou la crème de coco) dans la casserole, puis utilisez un mixeur plongeant pour mixer le tout jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.

Ajoutez le jus de citron, le sel et le poivre noir, ajustez selon votre goût.

Placez le velouté au réfrigérateur pendant au moins 1 à 2 heures pour le refroidir complètement.

Pendant que le velouté refroidit, préparez les herbes aromatiques en les hachant finement.

Lorsque le velouté est bien frais, versez-le dans des bols individuels et saupoudrez généreusement d'herbes aromatiques fraîchement hachées.

Servez le velouté froid de courgette aux herbes aromatiques en entrée ou en plat principal léger, accompagné de quelques tranches de pain frais ou de croûtons pour plus de texture.

C'est une recette rafraîchissante et délicieuse, parfaite pour les journées chaudes d'été ! Profitez-en !



Crèmeux Fraises-Menthe avec Espuma de Menthe et Fraises Fraîches

Ingrédients pour le Crèmeux Fraises-Menthe

250g de fraises fraîches, lavées et équeutées
150ml de crème liquide
100g de sucre en poudre
3 feuilles de gélatine
Quelques feuilles de menthe fraîche (environ 6-8 feuilles)

Ingrédients pour l'Espuma de Menthe

100ml de lait
50ml de sirop de menthe (ou plus selon votre goût)
1 feuille de gélatine

Pour la Garniture

Quelques fraises fraîches supplémentaires, coupées en dés ou en tranches fines
Quelques feuilles de menthe fraîche pour la décoration

Instructions

Préparez d'abord le crèmeux fraises-menthe :
Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant environ 5 minutes pour les ramollir.

Dans une casserole, combinez les fraises, la crème liquide, le sucre et les feuilles de menthe. Faites chauffer à feu moyen jusqu'à ce que les fraises soient ramollies et que le sucre soit dissous.

Retirez du feu et utilisez un mixeur plongeant pour mixer le mélange jusqu'à ce qu'il soit lisse.
Ensuite, retirez les feuilles de gélatine de l'eau, essorez-les pour enlever l'excès d'eau, puis incorporez-les dans le mélange chaud des fraises-mélange. Remuez bien jusqu'à ce que la gélatine soit complètement dissoute.

Versez le crèmeux fraises-menthe dans des verrines ou des petits bols et placez-les au réfrigérateur pour qu'ils se solidifient pendant environ 2 heures.

Pendant que le crèmeux se solidifie, préparez l'espuma de menthe :
Faites tremper la feuille de gélatine dans un bol d'eau froide pendant environ 5 minutes.

Dans une casserole, chauffez le lait à feu moyen sans le faire bouillir. Ajoutez le sirop de menthe et remuez bien.

Retirez la feuille de gélatine de l'eau, essorez-la

et incorporez-la dans le lait chaud à la menthe. Remuez jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute.

Transférez le mélange à la menthe dans un siphon à chantilly, ajoutez une cartouche de gaz, secouez bien et réservez le siphon au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

Une fois le crèmeux bien pris, sortez-le du réfrigérateur.
Sortez également le siphon à chantilly avec l'espuma de menthe et secouez-le doucement pour bien mélanger.

Décorez le crèmeux fraises-menthe avec des dés ou des tranches de fraises fraîches et quelques feuilles de menthe fraîche.

Au moment de servir, déposez une couche d'espuma de menthe sur le dessus de chaque verrine de crèmeux fraises-menthe.

Dégustez immédiatement pour profiter de ce délicieux dessert rafraîchissant aux fraises et à la menthe !

Cette recette de crèmeux fraises-menthe avec espuma de menthe et fraises fraîches est une explosion de saveurs fruitées et mentholées, parfaite pour une touche de fraîcheur estivale ! Bon appétit !





e-couteurs



www.pear.com