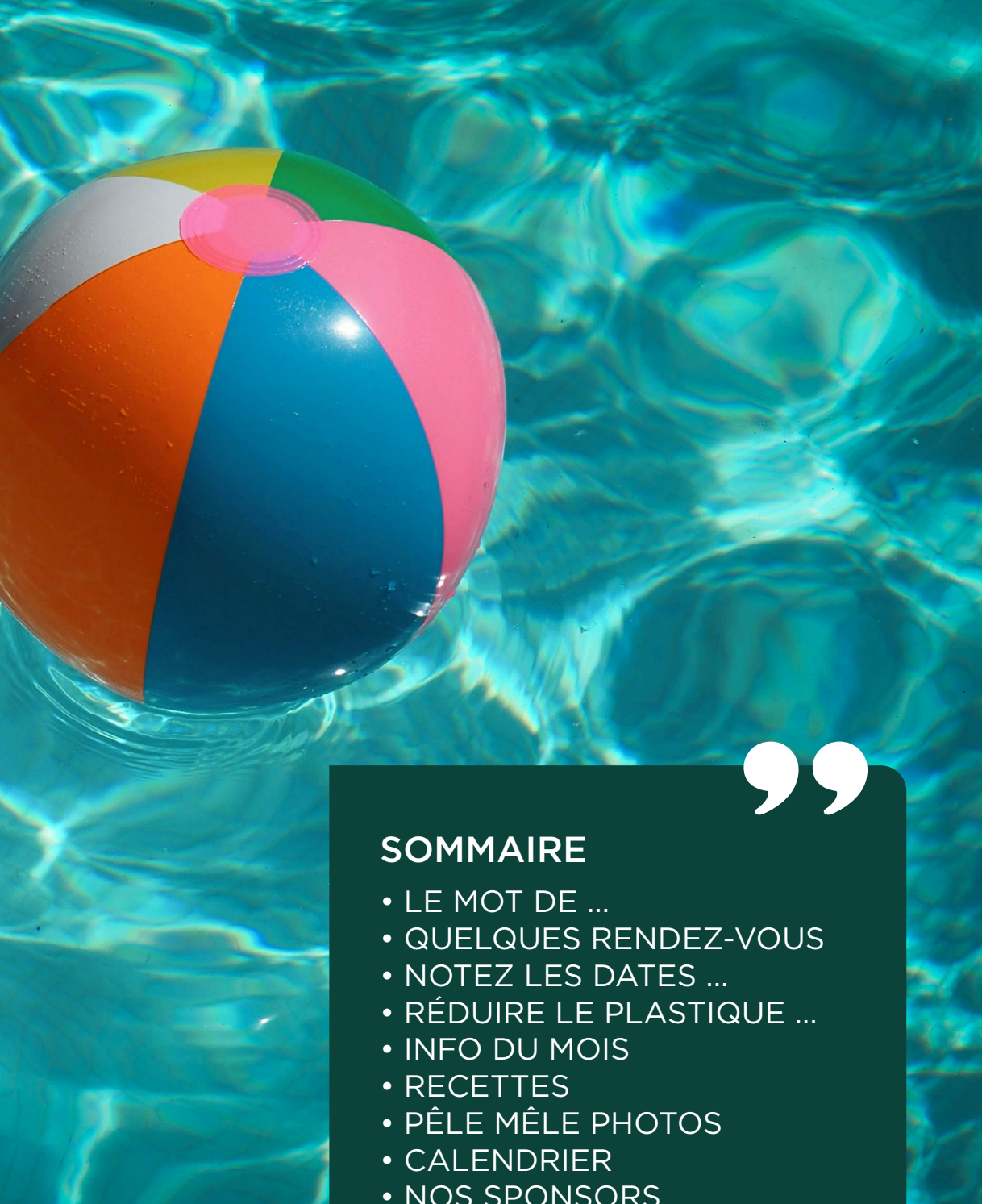




SOMMAIRE

- LE MOT DE ...
- QUELQUES RENDEZ-VOUS
- NOTEZ LES DATES ...
- RÉDUIRE LE PLASTIQUE ...
- INFO DU MOIS
- RECETTES
- PÊLE MÊLE PHOTOS
- CALENDRIER
- NOS SPONSORS

LA NEWSLETTER MENSUELLE

JUILLET / AOÛT 2026



LE MOT DE ... L'ÉQUIPE



Vous avez été nombreux à nous rejoindre pour l'AG et la distribution de la dernière Gazette de la saison dans ce lieu d'exception qu'est la Résidence de France.

Vous avez élu le comité 2026-2027, nous tenons à vous remercier chaleureusement et espérons que notre prochaine année tous ensemble sera à la hauteur de ces derniers mois de folie !!

L'équipe de KL Accueil et de la Gazette vous souhaite un très bel été et un bon vent à celles et ceux qui s'en vont vivre une nouvelle expérience ailleurs !

Nous sommes toujours joignables et disponibles durant les mois des vacances

Amandine, Anaëlle, Clémence, Cora, Delphine, Emna, Jessica, Yves.

QUELQUES RENDEZ-VOUS CET ÉTÉ

Même en été, gardons le lien !

Profitez de vos vacances et n'hésitez pas à rejoindre nos sorties à Kuala Lumpur, adaptées à toute la famille. En attendant le grand café de la rentrée et les retrouvailles de septembre, continuons à partager de beaux moments ensemble au fil de nos activités estivales !

10/07 : Balade autour des Batu Caves

13/07 : Visite du Musée des Arts Islamiques

17/07 : Jalan Jalan Nocturne

28/07 : Balade autour du Taoïsme

31/07 : Chasse aux Graffitis dans Chinatown

Toutes les sorties sont adaptées pour les familles avec enfants.



NOTEZ LES DATES

VOS RDV INCONTOURNABLES

L'équipe vous invite à nous retrouver pour un café d'été, **le jeudi 18 août**.
Inscriptions à réception du mail.

Vous arrivez à KL cet été ?
Contactez-nous pour notre rendez-vous des nouveaux autour d'un petit déjeuner,
le 10 septembre.



Delphine



RÉDUIRE LE PLASTIQUE

À KUALA LUMPUR

En Malaisie, le plastique représente près de 20 % des déchets ménagers.

Sacs, bouteilles, gobelets, emballages, livraisons de repas... le jetable fait partie du quotidien à KL, souvent pour seulement quelques minutes d'usage.

Or, le plastique est fabriqué à partir de pétrole, se recycle encore peu et finit souvent dans les décharges, les rivières ou l'océan, où il se décompose en microplastiques persistants.

Impossible de tout éviter du jour au lendemain. Mais réduire un peu, c'est déjà agir.

Quelques gestes simples à tester

- Garder une gourde ou une cup dans son sac
- Refuser sacs, pailles et couverts jetables quand ce n'est pas nécessaire
- Acheter fruits et légumes avec des sacs réutilisables
- Tester une boutique vrac ou les solutions

référéncées par Zero Waste Malaysia

- Participer au challenge Plastic Free July

D'autres astuces à découvrir dans La Gazette et sur le groupe WhatsApp Eco-Logik quoi lah !

Mini défi : pendant une semaine, gardez tous vos déchets plastiques dans un sac. À la fin, demandez-vous :

- lesquels étaient vraiment indispensables ?
- lesquels auraient pu être évités ?

Sans culpabilité, juste pour mieux comprendre ses habitudes.

Réduire le plastique ne veut pas dire devenir parfait.

C'est surtout apprendre à repérer les petits gestes qui, répétés chaque jour, peuvent faire la différence.



Laetitia



RECETTES

FACILES ET RAFRAÎCHISSANTES



SALADE MINUTE ÉQUILIBRÉE

INGRÉDIENTS

- Pastèque
- Concombre (épluché ou avec la peau)
- Feta

INSTRUCTIONS

Couper la pastèque et le concombre en petits cubes, les mélanger dans un saladier.

Émietter la feta avec les doigts et ajouter du thym dans le saladier avant de mélanger.

À déguster directement ou ajouter un filet d'huile d'olive.

Pour une boisson bien fraîche maison très simple, mettez votre sachet de thé aromatisé préféré et laissez le infuser dans un grand verre d'eau fraîche pendant au moins 10/15min. Inutile de faire chauffer l'eau pour éviter l'amertume du thé.

Déclinaisons :

Fonctionne aussi avec des infusions fruitées, cette boisson est parfaite pour les enfants car sans théine.

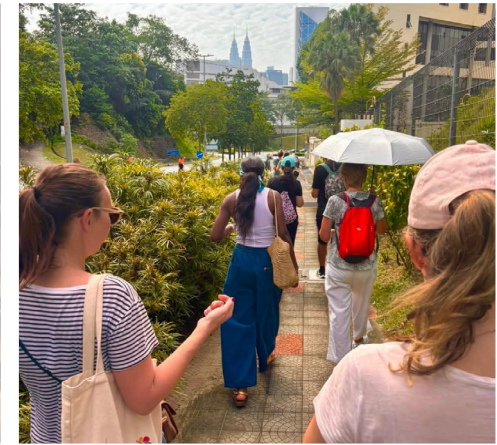
Vous pouvez aussi utiliser cette astuce avec de l'eau pétillante, qui remplacera un soda trop sucré !

PÊLE MÊLE

PHOTOS



pour plus de photos



"Rencontrez les adhérents, l'équipe du comité et les différents clubs ! Nous sommes à votre écoute pour toute proposition de nouveau club !"

LE CALENDRIER

JUILLET 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 BALADE AUTOUR DES LÉGENDES DE BATU CAVES	11	12
13 IAMM TOUR	14 FÊTE NATIONALE	15	16	17 JALAN JALAN NOCTURNE	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28 BALADE AUTOUR DU TAOTISME (SIN SZE SI YA TEMPLE)	29	30	31 CHASSE AUX GRAFFITIS CHINA TOWN		

Calendrier établi sous réserve de modification ou annulation. Les inscriptions se font à réception des flyers de chaque événement.



NOS SPONSORS & PARTENAIRES



KL ACCUEIL soutient ces ONG et associations



ANNONCEURS, COMMUNIQUEZ VIA LA GAZETTE



Le magazine de
Kuala Lumpur Accueil (AFM)
depuis 30 ans

1, 2 ou 3 éditions par an ...
C'est vous qui choisissez !

**CONTACT
ANNONCEURS**
Yves
+60 17-562 0934
lagazettepub
@kualalumpuraccueil.com

