

Juillet 2018

TANDEM NEWS

Publié avec le concours de la Presse des Jeunes www.pressedesjeunes.com

Voilà l'été!

§Lumière profuse; splendeur. L'été s'impose et contraint toute âme au bonheur§

André Gide, artiste et écrivain, 1869-1951



Des portraits, des infos et bien plus encore ... Ouvrez vite!



Un bel après midi

Estelle a sorti sa plume pour nous compter une jolie histoire.

Parole d'adhérent

"L'association Tandem est très belle car grâce à la gentillesse des dames et messieurs bénévoles qui viennent nous chercher et nous ramènent à notre domicile, nous pouvons passer les jeudis après midi agréablement avec des personnes très aimables, qui la plupart sont toutes seules.

Les jeudis nous aident à supporter la solitude.

Grâce à Tandem nous fêtons chacun notre tour nos anniversaires, ce qui nous permet de fêter ça ensemble et de ne pas être seuls.

Grâce à Tandem, nous formons une belle famille"

JEANINE



Dans une ville du sud de la France, une jeune lycéenne en vacances scolaires s'ennuyait profondément : lorsqu'elle regardait par la fenêtre la pluie continuait de tomber, sans discontinuer d'ailleurs, depuis plusieurs jours. Lorsqu'elle tournait le bouton de la radio les discussions animées entre politiciens la soulageaient. Lorsqu'elle allumait la télévision les reportages sur les différentes catastrophes dans le monde (guerres, inondations, mal-bouffe etc....) l'épuisaient. Même lorsqu'elle tentait de communiquer par internet avec ses amis la connexion ne fonctionnait pas. En résumé ces jours de congés s'annonçaient interminables et tristes.

Un dimanche après-midi, sa tante vient prendre le café chez ses parents ; constatant la tristesse de sa nièce, Candice lui propose de l'accompagner le lendemain au centre des glycines où se réunissent « Des anciens en or ». Lou soupire en se disant que vraiment cet été sera très très très long.

Le lendemain matin, lors du petit-déjeuner, sa mère la motive pour sortir de la maison et lui propose de la déposer chez Candice. N'ayant aucune idée pour améliorer sa journée. Lou accepte d'effectuer le trajet avec sa mère.

Candice est ravie de constater que sa nièce a changé d'avis et l'invite à rentrer au chaud. Lou apprécie beaucoup la compagnie de sa tante car celle-ci est toujours souriante et gaie, elle semble savoir profiter de chaque instant (carpe idem !!!). Lorsqu'elle avait appris cette locution latine au lycée, Lou avait immédiatement pensé à sa tante.



Comment faisait-elle pour réussir à conserver une telle joie de vivre en toutes circonstances ?

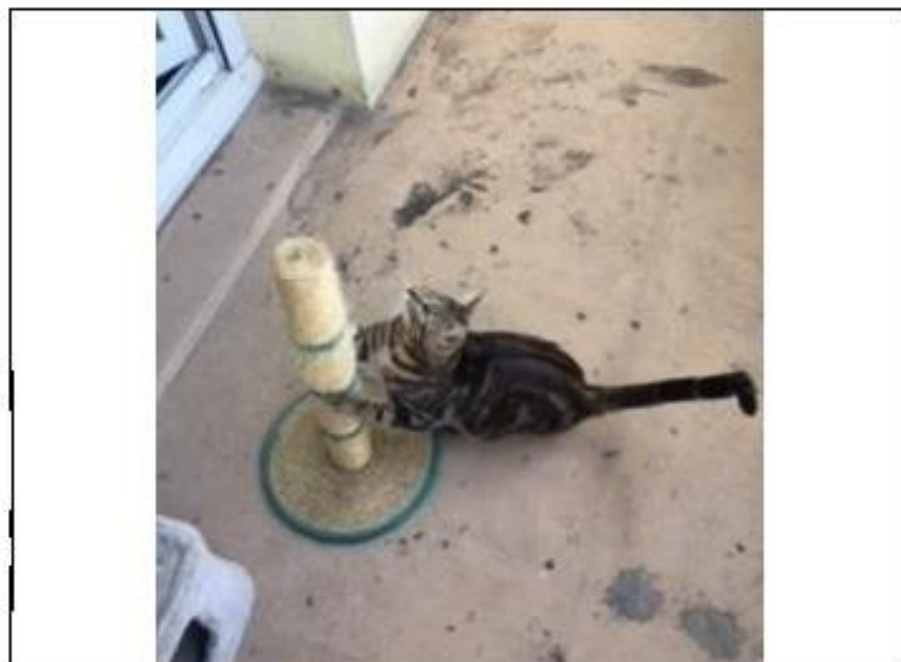
Lou caressait machinalement Truffe, le chien de Candice, lorsque celle-ci arriva en sifflotant. Habillée de manière simple et élégante elle sourit et demanda si « tout le monde » était prêt. Truffe accompagnait toujours sa maîtresse sur son lieu de travail. Arrivée à bon port, Lou observait la grandeur et l'agencement des pièces du centre des glycines. Timidement elle suivait sa tante et saluait chaque collègue de celle-ci. Durant la matinée elle rangea quelques fournitures, accrocha quelques affiches d'information et prépara la grande salle de jeux pour les activités de l'après-midi. Candice lui avait laissé l'initiative du placement des tables et de la décoration. Après avoir disposé les tables en forme de U (afin que personne ne se tourne le dos), Lou les garnit de nappes en papier, de bonbons emballés « jetés ça et là », et de quelques pétales de fleurs récupérées lors de la promenade obligatoire de Truffe. Enfin, elle mit les boissons et les tartes au frais. Voilà tout était prêt. Candice trouva l'espace très joli et accueillant. Elle félicita sa nièce. A 14h15 toutes les personnes âgées étaient installées. Lou se présenta. Au début l'ambiance était un peu tendue car nul n'osait entamer une réelle conversation. L'anniversaire de Franck (89 printemps) fut l'occasion d'entamer une première chanson. Naturellement d'autres classiques suivirent permettant une union sympathique. Candice servait et aidait (si besoin) chaque participant. Marie une bénévoles discrète et efficace était là aussi, elle faisait la vaisselle, en prenant soin de ramasser aussi la gamelle d'eau du chien. Elle préparait les différents jeux de société et prenait le temps de discuter avec ceux qui n'avaient pas envie de jouer. Des petits groupes se formèrent à chaque table. Lou choisit celle des dominos. À côté les adeptes des « petits chevaux » s'animèrent histoire de motiver leurs canassons. Les joueurs de Scrabble décidèrent de ne pas marquer leurs points. Quelques joueurs changèrent de partenaires ou de jeux et les heures s'écoulèrent ainsi bien vite. A 17h00, Candice annonça la fin des activités. Calmement chacun la salua ainsi que Lou (en espérant la revoir à l'occasion comme on dit). La pièce paraissait immense et triste à présent. Une fois la salle fermée à clefs Lou confia à sa tante qu'elle avait passé un excellent moment avec ces personnes en OR. Partager un instant avec elles permettait d'oublier le « sinistrose » général. Au dîner Lou raconta avec enthousiasme sa journée. Ses parents étaient heureux de la voir sourire ainsi. Allongée confortablement dans son lit Lou faisait le bilan et apprécia d'avoir dépassé ses préjugés à propos des anciens. D'ailleurs le bien être qui émane de Candice ne serait-il pas transmis en partie par eux ?



ESTELLE

Lionel et Clochette

Ron
Ron...



Les félins ont une capacité à absorber les ondes négatives.

Ainsi, leurs ronronnements :

- apaisent d'une manière globale et plus spécifiquement notre rythme cardiaque, limitant ainsi le rythme d'infarctus ;
- entraînent une production de sérotonine dans le corps : il s'agit de l'hormone dite « du bonheur », impliquée dans la régulation et la qualité du sommeil et de l'humeur ;
- sont de puissants « antistress » : ils régulent la tension artérielle, donnent un coup de fouet aux défenses immunitaires, apportent un soutien psychomoteur.

Je m'appelle Lionel, et il y a 5 ans j'ai fait un AVC. Je suis resté chez ma sœur pendant 2 ans, puis j'ai trouvé un appartement à Pau.

J'ai adopté une petite chatte que j'ai appelé « Clochette », mais quand je suis allé chez le vétérinaire, celui-ci m'a dit que c'était un mâle. J'ai alors modifié son nom et de « Clochette » c'est devenu « Câlin » (ouf j'étais sauvé).

Mais « Câlin » s'est échappé et j'ai trouvé un autre chat qui était une femelle (j'ai vérifié avant car je ne voulais pas me faire avoir une seconde fois).

Donc cette fois, c'est la bonne et ma nouvelle « Clochette » est très câline et joue beaucoup avec moi. Elle dort beaucoup également.

Tout cela pour vous dire qu'un animal nous apporte beaucoup et je me sens moins seul, même si elle fait quelques bêtises de temps en temps ; mais les animaux nous le rendent bien et nous aiment tels que nous sommes.

Source: "Ici tout va bien"

Les sorties culturelles et les loisirs peuvent représenter une grande difficulté avec l'âge ou le handicap lorsqu'on est seul. Mobilité réduite, difficulté du transport, coût supplémentaire que cela peut engendrer... sont autant de freins. À Pau, depuis 2003 une association permet de créer le lien entre les personnes en demande d'accompagnement et les accompagnateurs bénévoles.

Si les lieux culturels permettent aujourd'hui aux personnes handicapées et à mobilité réduite de pouvoir accéder de plus en plus à des spectacles, la difficulté de sortir de chez soi reste souvent un problème pour les personnes seules qui souhaitent aller au cinéma, à la médiathèque, voir un spectacle ou faire une balade.

À l'initiative de deux éducatrices spécialisées l'association Tandem 64 est née à Pau voici 15 ans avec l'idée de mettre en relation les personnes qui ont besoin d'un accompagnement et les bénévoles qui proposent leur assistance pour une sortie culturelle ou de loisir "c'est l'association qui fait le lien. Selon la demande de la personne âgée ou handicapée qui se fait par mail, téléphone ou courrier, je sollicite les bénévoles. Les binômes ne sont jamais les mêmes, l'idée est de partager un moment ensemble à travers une sortie culturelle où chacun trouvera du plaisir mais pas de créer un lien dans la durée qui pourrait mettre des personnes dans l'attente et des bénévoles dans une relation d'obligation." souligne Anaïs Roger, salariée de l'association depuis 4 ans, recrutée pour son premier emploi à 24 ans. Dans ce duo où chacun est adhérent de l'association, les personnes accompagnées sont majeures et vivent à leur domicile et les accompagnateurs majeures également, venant de tous horizons donnent de leur temps pour partager des moments conviviaux selon leur disponibilité "Les sorties peuvent aller de 2 heures à une journée maximum dans le cas par exemple d'une balade touristique. Dernièrement une personne m'a demandé d'aller visiter Saint Jean Pied de Port et de pouvoir déjeuner au restaurant".

Chaque jeudi, l'association propose également un moment de convivialité où l'idée est de rassembler les adhérents pour l'après-midi. Un temps très apprécié de tous.

Enfin, une fois par trimestre, une sortie est au programme dont la prochaine est posée en juillet avec l'organisation d'un pique-nique en plein air.

À travers à la proposition mise en place par Tandem 64, c'est aujourd'hui plus d'une centaine de personnes qui sont accompagnées à raison d'une fois par mois maximum et près de 30 bénévoles qui proposent leur accompagnement prenant toujours en compte leur disponibilité. "Nous sommes ouverts tout au long de l'année, sauf en août mais si les demandes sont anticipées, on peut y répondre" souligne la salariée de Tandem 64.

Un fonctionnement clair pour les bénévoles.

Au niveau des frais, chacun prend en charge son billet d'entrée et concernant les déplacements, la personne accompagnée prend en charge ses frais de sortie et le bénévole est dédommagé lorsque les sorties ont lieu en dehors de l'agglomération paloise. L'association ayant un véhicule, elle le met à disposition des bénévoles s'ils le souhaitent.



Info

Plan canicule, inscrivez vous!

Les CCAS recensent dès à présent les personnes susceptibles d'être fragilisées par des températures exceptionnellement élevées.

Si vous souhaitez être inscrits sur leur registre contactez le CCAS de votre commune.

Animation

Fête de la Pépinière

Tandem a participé à la fête de la Pépinière samedi 30 juin.

Merci aux adhérents présents ce jour là!



Animation

Repas partagé le 21/07/18



Invitation

Venez participer au repas type auberge espagnole (chacun amène un plat ou un dessert et on partage) samedi 21 juillet à 12h au Centre Social La Pépinière.

S'il fait beau nous mangerons dehors, à l'ombre, sous les arbres.

Inscriptions auprès d'Anaïs avant le jeudi 19 juillet.

Congés

Fermeture Tandem

Anaïs sera en congés 3 semaines à partir du 6 août.

L'association sera donc fermée.

Si vous souhaitez faire des tandems durant ces 3 semaines, merci de la contacter avant son départ, afin qu'elle puisse vous les organiser.



Info

Repas Nouvel An Ville de Pau

Les inscriptions au panier gourmand de Noël et au repas du Nouvel An offerts par la ville de Pau, aux palois de plus de 65 ans sont ouvertes depuis le 4 juin, et durent jusqu'au 31 octobre.

Si vous souhaitez vous inscrire prenez contact avec le service animation seniors au 05 59 40 54 44

Info

Pa'Pau'Tons

Vous vous sentez seul(e)?

Pa'Pau'Tons!

Le centre social La Pépinière propose un service d'appels téléphoniques par des bénévoles.

Pour plus de renseignements téléphoner au 05 59 92 72 00



Idee de sortie

Pau nocturne

Déambulez dans le Hédas à la nuit tombée, les vendredis à 21h30.

Déambulez dans les méandres de l'ancien lit du ruisseau où l'on vous contera l'histoire captivante des hommes et des femmes qui ont vécu dans ce quartier du Moyen-Age à nos jours.

Tarif: 7 euros

Idee de sortie

Cinéma en plein air



Mardi 24 juillet / Paris Pieds Nus / Basse Plante
Vendredi 27 juillet / La la Land Théâtre de Verdure /
Lundi 30 juillet / Dunkerque / Villa Ridgway
Vendredi 10 août / le Gendarme de St Tropez / Stade Nautique /
Mardi 14 août / Opéra – Le Trouvère / Hédas
Vendredi 31 août / Petit Paysan / Place Clemenceau

Idee de sortie

Concerts "un été à Pau"

Mercredi 25 juillet : Clara Luciani + Eddy de Pretto

Samedi 28 juillet : Planetoïd + Cats on Trees

Mercredi 1er août : La Phaze + Gogol Bordello

Vendredi 3 août : Rio Clap Clap, du rock pour le jeune public.



Idee de sortie

Hestivoc

Du 17 au 19 août se tiendra la 14ème édition du festival "Hestivoc" à Pau.

Musique, danses traditionnelles, chant, fanfares, concerts, village gourmand ... sont au programme!

Idee de sortie

Spectacle son et lumières

Du mercredi 1er au vendredi 31 août

Deux spectacles de son et lumières retraçant le fabuleux destin du roi Henri IV et du roi de Suède.

Chateau de Pau et Eglise St Jacques

Gratuit



Idee de sortie

Foire de Pau

Pour son 70ème anniversaire, la foire expo de Pau ouvrira ses portes du 8 au 16 septembre!

Journée des aînés : Lundi 10 septembre

Journée de la femme: mardi 11 septembre

Des concerts tous les soirs!



Les ingrédients

1 yaourt nature
2 pots de sucre
1 sachet de sucre
vanillé
3 pots de farine
1/2 pot d'huile
3 oeufs
1/2 sachet de levure
chimique
1 pincée de sel

Gateau au yaourt

Gateau facile à faire!

Étape n°1



Allumer le four thermostat 6
(180°C). Beurrer un moule



Étape n°2



Verser le yaourt dans un
saladier

CUISSON

Mettre la préparation dans le moule
beurré et faire cuire 35 minutes.

Laisser refroidir et démouler.

Étape n°3



Ajouter dans l'ordre en
mélangeant bien : sucre, œufs,
farine, levure, sel, huile

Suggestions du chef

Astuce d'Yvette:

*disposer dans le fond de
votre moule du caramel
et des tranches d'ananas,
puis verser votre
préparation.*

*Vous obtiendrez un
délicieux gateau!*