

Février 2018

TANDEM NEWS

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

**§Janvier nous dit adieu. Il laisse un gout de plus jamais...
Bienvenue Février!§**



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



La Martinique

Surnommée "L'île aux fleurs"

Danièle nous fait le récit d'une partie de sa vie passée sur l'île de la Martinique.

Traditions

J'ai mangé des plats locaux et je dis " délicieux ". Le plat principal restant le poisson, le poulet et bien entendu " le cochon " pour Noël. De par l'exportation les autres produits sont chers ; sinon on trouve de tout.

Les costumes traditionnels d'une beauté éclatante, faits en " Madras ", tissu de là-bas en couleur et grands carreaux. On les porte pour les fêtes, les spectacles. Ils sont fabriqués par les antillaises elles-mêmes.



Je garde de merveilleux souvenirs de mes années passées sur cette île (8 ans). Avec son paysage paradisiaque, elle attire les touristes de toute part. Les habitants y sont accueillants, souriants, chaleureux, hospitaliers, mais par contre ils sont très susceptibles. Pour y vivre il faut s'adapter à leur mode de vie, sinon on n'y est pas bien. J'ai fait ce choix et vraiment je ne l'ai pas regretté.

Cette île entourée par l'Océan Atlantique à l'est et par la mer des Caraïbes à l'ouest, est longue de 70 kms et large de 40 kms. Autant dire qu'on a vite fait le tour. Avec ce que j'y ai vu, je la partage en deux, tellement le contraste entre le Nord et le Sud est grand. Dans la partie Nord, la végétation est luxuriante, verdoyante, on y trouve des cascades, des ruisseaux, des montagnes, des champs de canne à sucre, des bananeraies et autres cultures, sans oublier les plus belles fleurs de toutes les couleurs et de diverses formes. Au Sud, c'est la sécheresse, l'herbe est grillée, rien ne pousse à part les cocotiers, les palmiers. Mais ce qui fait son charme se sont ses plages de sable blanc, fin. Les baignades dans le Sud sont appréciées, car entre un ciel d'un bleu intense et une mer turquoise et chaude, c'est un régal.

Le climat est tropical (pas moins de 23° toute l'année) mais ce qui rafraîchit légèrement, c'est ce petit vent " l'alizée ". Tout le temps, le jour se lève à 6h et le soleil se couche à 18h. Il y a une période de pluie (entre juin et début octobre), où peut passer un ouragan ou un cyclone. J'en ai vécu un, une année, c'est traumatisant, car tout est détruit. J'en croyais pas mes yeux et ne pensais pas que la force de l'eau et du vent puisse casser le bord de mer cimenté. C'est bien ce qu'on voit à la télé.



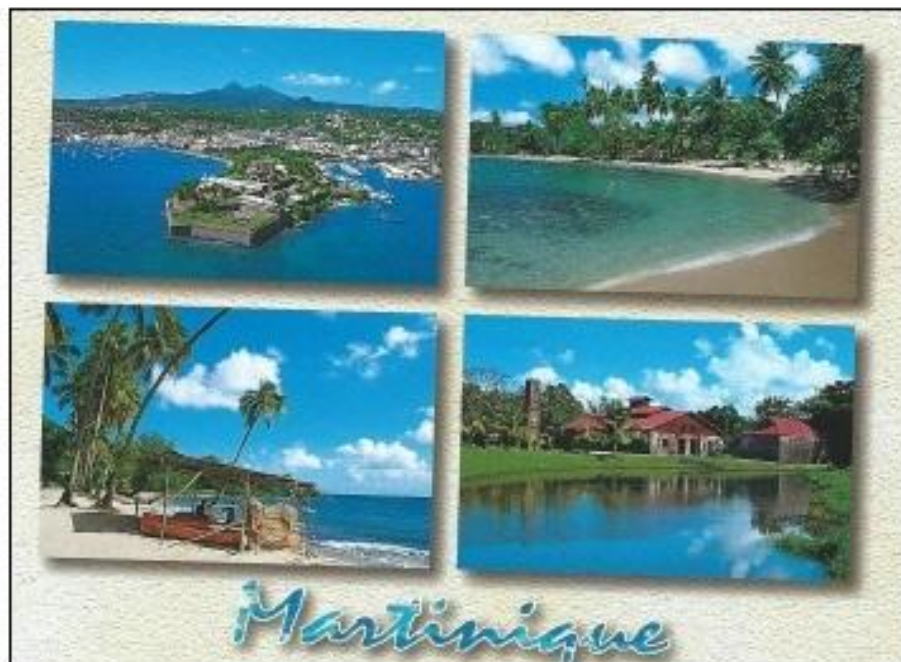
La martinique

Surnommée "L'île aux fleurs"

(suite)

Anecdote

J'ai en souvenir une anecdote. Je me trouvais à la caisse d'un magasin d'alimentation. Au moment où je m'apprêtais à payer, la caissière antillaise s'arrête de travailler pour discuter avec sa collègue d'à côté. J'ai été étonné mais je me suis bien gardée de dire quelque chose. Ça a duré pas loin de 10 minutes et derrière moi aussi on s'impatientait. Quand elle s'est retournée vers moi, elle m'a dit "on n'est pas en France ici, le rendement connaît pas". Je lui ai répondu que j'avais attendu sans dire quoique ce soit. Je ne devais pas être assez bronzée pour passer pour une Martiniquaise. Encore aujourd'hui j'en souris.



Après l'île reste un bon moment sans vie, mais les Antillais se reprennent vite et autant la violence entre Martiniquais est perceptible autant dans ces moments-là ils sont coude à coude et solidaires pour remettre leur île en état. Ils ont besoin d'une aide extérieure.

Pour circuler du nord au sud et vice versa, les gens empruntent la seule autoroute qui existe et qui longe la mer des Caraïbes. Je vous laisse imaginer les embouteillages ... Si on veut les éviter ou si on n'a pas de voiture, on prend un "Taxico". Il a la particularité de ne démarrer que quand toutes les places sont occupées (15 places). Il m'est arrivé d'attendre parfois une heure. Il faut avoir de la patience, et j'ai appris à fonctionner comme les habitants.

Les Martiniquais viennent vendre leurs produits, fruits et légumes, sur un marché. Le plus grand est celui de la capitale Fort de France. La vente du poisson se fait dehors. Quand un bateau arrive de la pêche les gens y sautent dessus. L'économie de la Martinique repose surtout sur le tourisme et l'exportation de la banane et du rhum. Ce n'est pas une île avec un niveau de vie très élevé. Le sud a d'énormes hôtels pour recevoir les touristes. Il y a aussi les "blancs" implantés en Martinique. Ceux-là sont dans les administrations, directeurs d'hôtels, de commerces ... Il y a une tension entre "blancs" et antillais, car les martiniquais vont doucement, ne sont jamais stressés, sont nonchalants ; c'est dans leur nature et je pense qu'on ne peut pas les changer.

Je concluais en disant que la Martinique est un endroit magnifique où il fait bon vivre à condition de s'adapter au mode de vie. J'espère que je vous aurais fait un voyageur en partageant avec vous mes souvenirs.



"Bien vieillir"

Joseph partage le poème "Bien vieillir". Pour l'illustrer voici quelques photos des ateliers bien être réalisés à l'école d'esthétique



Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur
 Sans remords, sans regret, sans regarder
 l'heure
 Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur
 Car, à chaque âge, se rattache un bonheur.
 Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps
 Le garder sain en dedans, beau en dehors
 Ne jamais abdiquer devant un effort
 L'âge n'a rien à voir avec la mort.
 Vieillir en beauté, c'est donner un coup de
 pouce
 A ceux qui se sentent perdus dans la brousse
 Qui ne croient plus que la vie peut être douce
 Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement
 Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan
 Etre fier d'avoir des cheveux blancs
 Car pour être heureux, on a encore le temps.
 Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour
 Savoir donner sans rien attendre en retour
 Car, où que l'on soit, à l'aube du jour
 Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.
 Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir
 Etre content de soi en se couchant le soir
 Et lorsque viendra le point de non-retour
 Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir.



Conférence sur l'isolement

Jeudi 1er février, Tandem a témoigné lors de la conférence sur "l'isolement des personnes âgées" organisée par "Les 5 saisons de l'arbre" et la MJC berlioz. Tandem a également participé au buffet offert à la fin de la conférence. Lors de la permanence du 1er février les adhérents ont confectionné des tartes aux pommes.

Animation

Gouter de Noël



Le 20 décembre les adhérents de Tandem ont fêté Noël. La chorale A'CROCHE'CHŒUR de Lembeye a animé cet après-midi : chants et bonne humeur étaient au programme. Tous les participants se sont ensuite retrouvés autour du gouter de Noël. Chaque adhérent est reparti avec un petit sachet de chocolat confectionné par une bénévole.

Théâtre

"Avant j'étais vieux"

Le mardi 23 et mercredi 24 janvier, des adhérents de tandem ont assisté à la pièce de théâtre "Avant j'étais vieux" au théâtre St Louis. En chanson et avec humour, cette pièce sur le thème de la prévention et du bien vieillir, leur a fait passer un agréable moment.



Invitation

Assemblée Générale

Le vendredi 16 mars aura lieu l'Assemblée Générale de Tandem, à 19h, au centre social La Pépinière.

Tous les adhérents y sont invités!

Fête

Anniversaire Thérèse

Jeudi 11 janvier, lors de l'accueil collectif, Thérèse a fêté son anniversaire.

Après avoir chanté en son honneur, les adhérents présents ont pu partager un très bon gouter offert par Thérèse!



Mon copilote

Mon Copilote est un service qui met en relation particuliers et personnes à mobilité réduite (handicapées ou âgées) pour partager un trajet à pied, en voiture ou en transport en commun.

Si vous souhaitez plus d'informations à ce sujet, n'hésitez pas à téléphoner à Anaïs ou directement à Mon copilote au 06 09 99 88 41



Idee de sortie

Comédie musicale Basque

Dans le cadre de son cinquantenaire, l'amicale des Basques de Pau, célèbre cet évènement avec une comédie musicale qui sera interprétée le 24 février 2018 à 20h30 au Zénith de Pau par une soixantaine d'acteurs de l'association : chanteurs, danseuses, musiciens.
Tarif: 20€

Idee de sortie

Festival du jeu



Trois jours pour jouer ! C'est le défi que vous lance pour sa 9ème édition le Festival du Jeu de Société de Pau les 9, 10 et 11 mars 2018 au Parc des Exposition de Pau.
De 2 à 99 ans, n'attendez plus, venez profiter de jeux pendant tout un week-end de manière totalement gratuite.

Idee de sortie

Concert de Violons

Sarah et Deborah sont, chacune, depuis plusieurs années, des références dans la vie musicale française. Réunissant leur talent, elles se retrouvent à Lons pour notre plus grand plaisir autour d'oeuvres de Bach, Mozart et Vivaldi.

Vendredi 23 mars, 21H

Tarif : 9 à 16€



Idee de sortie

Salon du chocolat

Le Lions Club Pau Béarn organise le salon du chocolat les 17 (14h-18h) et 18 mars (10h-18h), salle Balavoine à Bizanos, pour récolter des fonds au bénéfice des sourds et malentendants de Pau.

Entrée : 2€

Idee de sortie

Connaissance du monde Argentine

Fervent adepte du tango, André MAURICE vous entraîne dans la danse et les histoires de l'Argentine profonde, un pays immense, intense.

Séance mardi 20 mars à 15h au CGR Saint Louis



Connaissance du monde Douce France

Partons, si vous le voulez bien, à la découverte des plus beaux coins de l'ouest de la France en remontant les canaux, les fleuves et les rivières. Tous ces cours d'eau traversent une France tantôt royale ou intimiste, tantôt artisanale ou pastorale, tantôt villageoise ou sauvage.

Séance mardi 3 avril à 15H au CGR Saint Louis

INVITATION

Jeudi 22 mars



BONJOUR A TOUS,

JE SUIS STAGIAIRE A TANDEM POUR UNE DUREE DE 5 SEMAINES, DU 8 JANVIER AU 9 FEVRIER 2018.

DURANT MON STAGE J'AI POUR BUT DE FAIRE UN BINGO (LOTO), ET JE COMPTE VOUS Y FAIRE PARTICIPER SI VOUS LE SOUHAITEZ.

JE VOUS INVITE DONC LE JEUDI 22 MARS 2018 DE 14H A 17H, A LA PEPINIERE POUR VENIR VOUS AMUSER.

MON STAGE S'EST TERMINE LE 9 FEVRIER, SI VOUS SOUHAITEZ VENIR, VEUILLEZ EN INFORMER ANAIS.

JE SERAIS PRESENTE LE JOUR DU BINGO!!!

CLAIRE





Les ingrédients

Pour 4 personnes:
 - 2 oeufs
 - 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
 - 2 cuillères à soupe d'huile ou de beurre
 - 300 g de farine
 - 2 cuillères à café de levure
 - 400 ml de lait

Recette des Pancakes

Un pancake est un type de crêpe épaisse, servie habituellement au déjeuner en Amérique du Nord.

Étape n°1



Battre grossièrement l'oeuf et le sucre dans un saladier.

Étape n°2



Y rajouter le beurre fondu ou l'huile.

Étape n°3



Mélanger à part la farine et la levure, puis en mélanger la moitié avec la préparation.



Étape 4

Délayer progressivement avec le lait tout en rajoutant l'autre moitié de farine petit à petit (cela évitera de créer des grumeaux).

Étape 5

Aucun temps de repos n'est nécessaire, si ce n'est juste le temps de faire chauffer votre poêle à feu moyen.

Étape 6

A l'aide d'une petite louche ou d'une grosse cuillère à sauce, déposer des "ronds" dans la poêle.

Étape 7

Lorsque les bulles apparaissent et éclatent, retourner les pancakes et ne pas les laisser plus d'une min sur l'autre face.

Suggestions du chef

Il faut déguster les pancakes assez rapidement, car une fois refroidis ils sont un peu moins goûteux. Ils seront délicieux avec un filet de sirop d'érable, de la confiture de framboise ou encore un peu de sucre et jus de citron.