

# TANDEM NEWS

Publié avec le concours de la Presse des Jeunes [www.pressedesjeunes.com](http://www.pressedesjeunes.com)

## Nouveau site Internet

*L'association a un tout nouveau site Internet.*

*[www.tandem64.com](http://www.tandem64.com) Allez y jeter un coup d'oeil!*

*Ci dessous la page d'accueil du site.*



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



# Christian SIGNOL

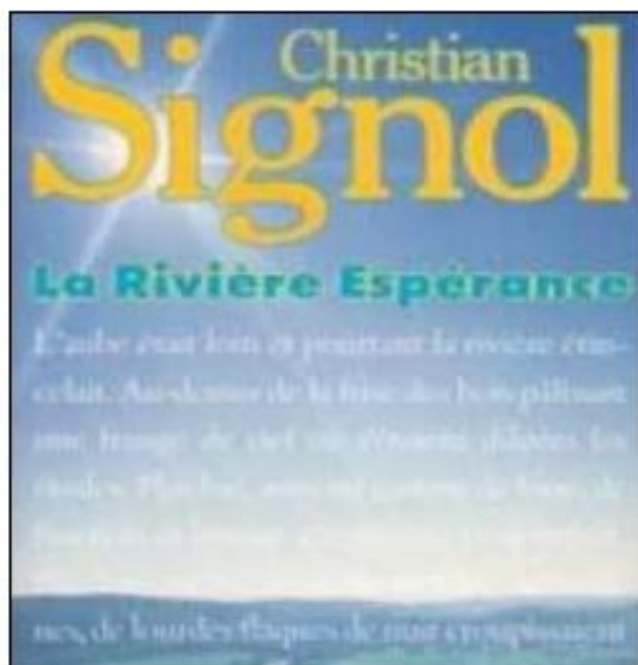
"Un auteur de la terre  
et de ses merveilles"

Florence nous explique  
pourquoi elle aime lire  
SIGNOL

## Dates clés

*Il est né dans le Quercy, en 1947, dans la commune des Quatre-Routes-du-Lot, un petit village au pied du causse de Martel, qui restera son paysage favori et inspirera plus tard toute sa littérature*

*Son triptyque La Rivière Espérance est adapté pour le petit écran en 1995. Il est diffusé sur France 2, en neuf épisodes de 1 h 40, et dans vingt pays étrangers. Le succès est immense, ce qui encourage d'autres adaptations : La promesse des sources sous le titre La Clé des champs (1998), L'enfant des Terres blondes (1999).*



Christian Signol est un auteur du terroir Périgourdin.

Au travers de ses nombreux livres, il raconte l'histoire et la vie des gens de la terre de Napoléon au début des années 1900.

Il décrit :

le Périgord vert et la Dordogne "rivière espérance" au travers d'une trilogie,  
le Périgord noir et ses maisons basses en pierres,  
son causse avec ses grezes et ses génévriers au parfum envoiement,  
ses chênes noirs accrochés au sol calcaire,  
ses truffières aux odeurs de mousse,  
ses combes fraîches où poussent des menthes sauvages.

J'aime cet auteur pour sa passion de la terre. Il fait vivre sous nos yeux tous ses personnages.

J'ai découvert cet auteur il y a longtemps et j'ai visité le Périgord Noir et Vert; ramenant des photos, des lauzes : pierres plates qui servaient pour les toitures et la construction des murs.  
J'ai visité Sarlat et son marché authentique, toqué sur la Dordogne à bord d'une gabare.  
J'ai fait des balloches sur le Causse.

Christian Signol est un auteur profond et je lis encore ses livres.



Florence C



## Fête

# Noël

Le mercredi 19 décembre 2018, les adhérents de Tandem se sont retrouvés au Centre Social La Pépinière pour fêter Noël.

L'après midi du 19 décembre a commencé par une démonstration de danse béarnaise avec bâtons. Cinq danseurs de la troupe " Lo Pau Lo Tiau" accompagnés de leur accordéoniste sont venus nous divertir.

Après avoir profité de leur démonstration, les adhérents le souhaitant se sont levés pour apprendre quelques pas de danse; les plus timides ou ceux ne pouvant pas danser les ont accompagnés en tapant des bâtons ou des mains!

Après s'être bien dépensés, tout ce petit monde a dégusté un délicieux goûter de Noël préparé par les bénévoles de Tandem et par le restaurant de l'ESAT du Hameau.

En fin d'après midi, tout le monde est reparti ravi d'avoir passé un bon moment de convivialité; avec en poche un petit berlingot fait main par une bénévole, rempli de délicieux petits chocolats.





## Tandem

# Réveillon

Philippe, Anne Marie, Patrick et Florence accompagnés par Myriam et François sont allés au réveillon solidaire.

Ne souhaitant pas être seuls pour la soirée du 31 décembre, Philippe, Anne Marie, Patrick et Florence ont demandé à Tandem un accompagnement au Réveillon Solidaire.

Qu'est ce que le Reveillon Solidaire?

C'est une soirée conviviale et festive organisée par Léo Lagrange.

Grâce au soutien de la Ville de Pau, et à de nombreux donateurs (pour environ 10 000 euros de marchandise offerte par les magasins de l'agglomération Paloise), cette soirée permet une réelle action de générosité.

Pour un montant symbolique de 2 euros, et une participation au repas en apportant un plat et une boisson à partager, les convives profitent d'un dîner-spectacle avec un espace enfants (jeux, maquillage ...), musique et piste de danses. Cette soirée est possible grâce à la participation de plus de 80 Bénévoles qui s'assurent du bon déroulement et du confort de tous les invités.

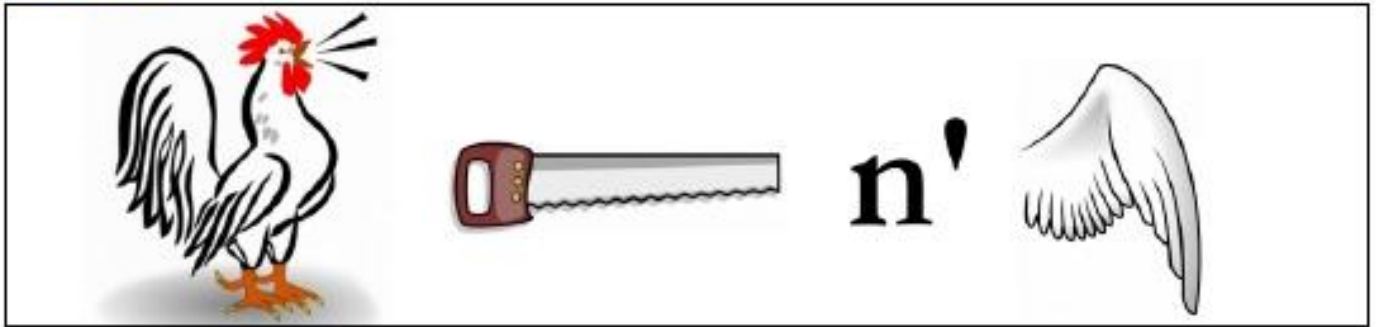
Grâce à ces bénévoles, à François et Myriam (bénévoles à Tandem), ils ont passé une excellente soirée!

Un grand merci à eux!



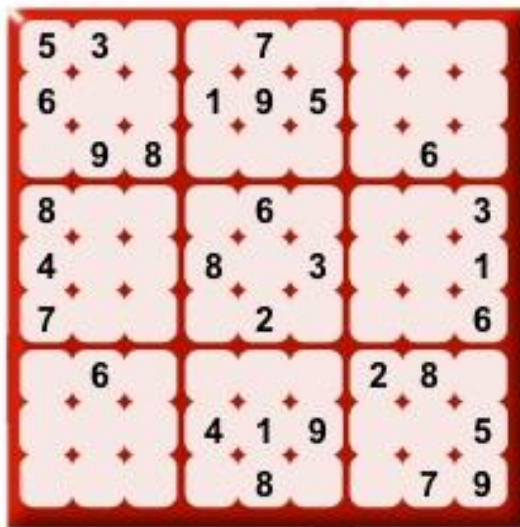


## RÉBUS



## SUDOKU

Tu dois remplir les cases vides avec les chiffres de 1 à 9 en respectant 3 conditions : Chaque chiffre de 1 à 9 doit être présent une seule fois par ligne, par colonne et par région. Une région est un grand carré de 9 cases.



## ANAGRAMME

Découvre l'anagramme du mot suivant.



## DEVINETTES

*Je suis à la fin du matin;  
Au début de la nuit;  
Au milieu de la journée;  
Absent du midi;  
Deux fois dans l'année;*

*Qui suis-je?*

## L'INTRUS

Trouve l'intrus parmi les 4 dessins suivants.



RÉBUS - Coccinelle (Coq - Scie - n' - aille)  
DEVINETTES - La lettre "n"  
L'INTRUS - La tomate est un fruit  
L'ANAGRAMME - Mercerie



## *Idee de sortie*

### **Musée des beaux arts**

L'entrée au musée des beaux arts de Pau est gratuite tous les 1er dimanche du mois.

A l'automne 2019, les travaux au musée seront terminés; l'accès sera alors possible aux personnes à mobilité réduite.

## *Idee de sortie*

### **Salon des minéraux et fossiles**

Samedi 20 et dimanche 21 avril au parc des expositions

Exposition et vente de minéraux, fossiles, gemmes et bijoux par une quarantaine d'exposants.

Entrée 5€ (gratuit pour les personnes handicapées)



## *Idee de sortie*

### **Le titre de l'article**



La médiathèque André Labarrère est ouverte tous les dimanches matin entre 10h et 13h.

Des animations sont proposées à 11h30:

le 24/02 pièce de théâtre "je fais du théâtre le soir en amateur"

le 10/03 concert Cadijo

le 17/03 concert Ensemble Vocal Emergences

## *Idee de sortie*

### **Salon du disque**

Huitième salon du disque

Date  
dimanche 05 mai 2019

Adresse  
Place François Mitterrand,  
Place de la Mairie, Billère

Horaires  
10h à 18h

Tarifs  
entrée libre



## *Idee de sortie*

### **Journée avec l'APF**

Le 28 mars, l'APF organise une journée Visite de la Villa du Pays d'Art et d'Histoire, déjeuner au restaurant, et magasin d'usine Lindt à Oloron-Sainte Marie. 18.20€ (visite + repas)

Si vous souhaitez participer à cette journée contactez Anaïs rapidement afin qu'elle fasse le lien avec l'APF.

## *Idee de sortie*

### **Grand prix de Pau**

Le 78ème Grand Prix de Pau en mai 2019

Trois jours de compétitions à grand spectacle, de jour comme de nuit : le Grand Prix de Pau se déroule du 17 au 19 mai 2019.



## Ca c'est passé

### **Galette des rois!**

Le jeudi 10 janvier, les adhérents venant à l'accueil collectif, se sont retrouvés pour se souhaiter la bonne année!

Cet après midi fut aussi l'occasion de déguster de délicieuses galettes des rois.

## Invitation

### **Petit loto**



Pour dynamiser l'accueil collectif du jeudi après midi, Tandem organise un petit loto jeudi 21 février.

Des petits lots symboliques seront à gagner.

Plus d'informations auprès d'Anaïs

## Participez!

### **Prenez la parole, partagez!**

Ce petit journal est à vous!

Vous avez envie de partager une information, un souvenir, une recette ..., écrivez un article et faites le passer à Anaïs; nous le ferons paraître dans les prochains numéros.

A vos plumes!!!

## Invitation

### **Assemblée Générale 2018**

Samedi 9 mars 2019 se tiendra l'Assemblée Générale 2018. Vous trouverez l'invitation en pièce jointe du journal. Nous comptons sur votre présence! Rapprochez vous d'Anaïs si vous souhaitez vous présenter au Conseil d'Administration.



## Congès

### **Fermeture de l'association**

Je vous informe que je serai en congés du mardi 19 mars au soir jusqu'au lundi 1er avril inclu.

L'association sera donc fermée sur cette période; des tandems peuvent quand même s'organiser. Merci de bien vouloir faire vos demandes avant le 13 mars, afin que je puisse les organiser avant de partir. Anaïs



## Adhésion

### **Pensez à la renouveler pour 2019**

Nous sommes au premier trimestre de l'année, l'adhésion à l'association est donc à renouveler.

Si vous souhaitez poursuivre les activités avec Tandem merci de bien vouloir nous retourner le règlement de votre adhésion (17€).



## Les ingrédients

- 100 g de pâte de dattes,
- 100 g d'amandes
- graines de courges, de tournesol, baies de goji, 20g de chaque
- 40 g de noix de coco rapée,
- 2 c. à c. de sirop d'agave,
- 1 gousse de vanille,
- 3 c. à s. d'huile de coco,

## Étape n°1



Découpez la pâte à dattes en petits cubes et la mixer avec la noix de coco rapée.

## Étape n°2



Hacher les amandes et les ajouter à la pâte ci-dessus

## Étape n°3



Puis, le sirop d'agave, l'huile de coco, l'eau (2 c à s) et la vanille prélevée de la gousse

## Barres céréales sans cuisson

Florence partage avec vous sa recette de barre de céréales. Petit plaisir pour faire le plein d'énergie!



4-Mixez quelques secondes.

5-Ajoutez les baies de Goji et les graines de courges et tournesols.

6-Pulsez rapidement pour que les éléments s'intègrent sans les mixer.

7-Versez la préparation dans un moule carré ou rectangulaire tapissé de papier sulfurisé.

8-Tassez bien la préparation, pour la compacter et lissez le dessus.

9-Faire prendre au frigo minimum 8 heures, puis découpez les barres (ou des formes à l'emporte pièces)

## Suggestions du chef

*Recette saine et pleine d'énergie que l'on peut aussi s'amuser à donner des formes différentes comme par exemple, des boules que l'on roule dans du cacao, des graines de sésames, poudre de coco.....*

Florence TL

