

AVRIL 2021

TANDEM NEWS

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

Créatifs !

*Voici un adjectif qui qualifie bien les adhérents de Tandem.
Dans ce numéro la créativité est mise à l'honneur!
Ci dessous des peintures réalisées par Serge DS.*



Des infos, du partage et bien plus encore ... Ouvrez vite!



Projet en cours ...

Avec ce petit reportage, Tandem vous plonge dans les coulisses du projet "Exposition photos".

Nous vous en avons parlé dans un précédent numéro, cette année l'association Tandem, en partenariat avec le club photo de Bizanos, se lance un nouveau défi : réaliser une exposition de portraits d'adhérents.

Bloqués par le confinement du mois d'octobre 2020, nous avons enfin pu commencer les shooting au mois de mars et ils se poursuivront durant ce 2ème trimestre.

En attendant l'exposition, nous vous proposons exclusivité, quelques photos prises par les photographes Thierry, Anne Marie et Yvette ainsi que des coulisses des shooting.

Comme vous pouvez le constater ils n'hésitent pas à se mouiller pour prendre les plus jolis clichés :-)

Si ce projet vous intéresse, vous êtes encore dans les temps pour vous signaler auprès d'Anaïs.

Bien entendu nous vous tiendrons au courant de la suite de ce projet ainsi que des dates et lieux d'exposition.



Reprise des permanences



"Tout vient à point à qui sait attendre!"

Voici un proverbe qui a permis aux adhérents présents les jeudi après midi de se retrouver. Ils ont attendu les beaux jours pour pouvoir se réunir par petits groupes (6 personnes maximum) en extérieur devant le Centre Social de la Pépinière.

Au programme de ces retrouvailles : jeux de société, petit goûter et respect des gestes barrière bien entendu!





Ensembl' SolidarIT

Florence, membre utilisatrice du réseau "Ensembl' SolidarIT" vous fait part de son expérience .

Dates clés

Qu'est ce que "Ensembl' SolidarIT"?

C'est un outil numérique facilitateur de La lutte contre l'isolement social, au service de l'entraide entre voisins et de la chaîne de solidarité.

Que peut on faire avec?

- échanger et partager des activités avec d'autres habitants
- demander de l'aide pour ses courses, de la compagnie ou un coup de main de temps en temps
- rendre service dans son quartier

Comment?

- Inscription sur www.ensembl.fr
- Contacter l'équipe du plan anti solitude au 06 14 88 85 01 (Emmanuelle Fréchet)



Il y a plusieurs semaines, J'ai posté sur le site d'Ensembl' un simple message sur mon fil d'actualité en proposant à des voisins de se rejoindre les dimanche pour se balader autour de Pau .

Et cela a fonctionné !

La seule chose qui était vraiment très importante et positive pour moi c'était : "rencontre, partage et réjouissance » je crois que cela a bien plu.

La 1ère fois, j'étais tellement heureuse « C'était magique, on s'est éclatés !

Désormais, chaque dimanche ou presque, avec d'autres utilisateurs du réseau "Ensembl'" nous nous retrouvons autour de centres d'intérêt communs

Au programme dimanche dernier ? Pas de marche mais un délicieux goûter fait maison pour se régaler à l'heure du thé.



Poème

"Le temps qui court "

Jacqueline partage un de ses poèmes en alexandrins.



Où est passé ce temps qui traverse nos vies
 Et nous blesse au hasard autant qu'il nous ravit?
 Nous nous sommes levés et c'est déjà la nuit.
 Écoutons soudain dans la maison muette
 Les rires des aïeux, le pas de la fillette
 Qui imitait le chat et s'amusait sans bruit.

Le regard des enfants s'interroge souvent
 Sur le temps disparu, celui des grands parents
 qui dansaient avec eux pour les rendre joyeux,
 Celui des retrouvailles au soleil du midi
 Lorsque les bains de mer égayaient le jeudi
 comme si le bonheur se trouvait parmi eux.



Congés

Anaïs sera en vacances au mois de mai

Tandem vous informe qu'Anaïs sera en congés du 13 au 24 mai inclus. Par conséquent, l'association sera fermée sur cette période. Pensez donc à la contacter avant son départ si vous souhaitez réaliser des sorties sur cette période.

Formation

Premiers Secours



Afin de savoir comment réagir face à des situations de la vie quotidienne: malaise, traumatismes, perte de connaissance, arrêt cardiaque, ... qui pourraient se produire lors d'activités avec tandem, Anaïs et un groupe de bénévoles vont bénéficier au mois de juin d'une formation aux gestes de premiers secours.

Rappel

Articles pour le Tandem News

Anaïs vous rappelle que le Tandem news est le journal des adhérents de l'association.

N'hésitez donc pas à lui faire parvenir vos articles : récit d'un tandem, anecdote, recette, astuces, ... Laissez libre cours à votre imagination!

Devinette

Un chauffeur de taxi passe au feu rouge. Un policier le voit. Il va lui parler puis le chauffeur de taxi repart normalement sans aucun PV.

Pourquoi ?



Devinette

Un pêcheur est dans une barque sur un lac au nord du Canada. Au milieu de celui-ci se trouve une minuscule petite île. Le pêcheur est curieux et s'en approche. Arrivé à quelques mètres, il est surpris d'y voir un tracteur. Pourtant il n'y a pas de pont, l'eau est profonde et il n'est pas possible d'accoster sur l'île. Comment est-il arrivé?



Réponses

Devinette n°1

Parce-que le taxi était à pieds !

Devinette n°2

Le tracteur a été emmené sur l'île au moment où le lac était gelé.



Le saviez vous?

La ville de Pau possède un riche patrimoine architectural.

Sur cette page Tanderr vous propose de (re)découvrir certains lieux ou monuments



Bains orientaux



La cour du n°15 rue d'Orléans intrigue par ses airs orientaux au cœur de la cité paloise. Cet ancien établissement de bains du XIXème siècle témoigne de la mise en œuvre d'une politique hygiéniste, à la croisée des chemins entre préoccupations de santé publique et soin du corps.

(ne se visitent pas)



Pavillon des arts

L'esplanade du funiculaire, dans le prolongement de la place Royale, est le toit-terrasse du Pavillon des Arts : il cultive le paradoxe d'être aussi monumental vu d'en bas, que discret vu d'en haut. Insolite, il synthétise les caractéristiques d'une certaine conception urbaine, celle des villes d'eaux, des beaux panoramas.



Parlement de Navarre

Récemment restauré, le Parlement de Navarre surplombe le nouvel Hôtel du département. Face aux Pyrénées, il incarne la dimension de Pau capitale politique. Son installation dans la cité d'Henri IV, décidée par Louis XIII, résonne comme l'hommage d'un fils à son père...



Funiculaire

En sortant de la gare, le voyageur lève les yeux sur l'imposante promenade du boulevard des Pyrénées. En face de lui, le funiculaire mis en service en 1908, laisse présager une montée facilitée.



Allées de Morlaàs

Inaugurées en 1801, par le maire Jean-Baptiste d'Espalungue, les allées tirent leur nom du chemin qui conduisait à Morlaàs, capitale du Béarn du Xème au XIIIème siècle. Le double alignement de chênes du pays fut planté en 1775.





Les ingrédients

INGRÉDIENTS
4 PERSONNES

1 patate douce
1 gousse d'ail
20 cl de crème liquide
1c à c de gingembre râpé
gruyère rapé
Sel / Poivre

Gratin de patate douce

Riche en fibre, en vitamine A et source d'antioxydants la patate douce a de nombreux bienfaits. Voici une façon de la cuisiner.

Étape n°1



Laver, peler et couper la patate douce en rondelles.

Étape n°2



Cuire la patates douce dans une casserole d'eau salée, départ à froid, 15 à 20 min

Étape n°3



Étape 4

Préchauffer le four à 180°C

Étape 5

Mélanger la crème, l'ail, le gingembre, le sel et le poivre.

Étape 6

Une fois la patate douce cuite, disposer les rondelles dans un grand moule à gratin ou quatre individuels, recouvrir de la préparation de crème puis parsemer d'un peu de gruyère râpé.

Pour finir

Enfourner une quinzaine de minutes de façon à ce que le fromage soit gratiné.

Suggestions du chef

Ajouter des dès de jambon pour en faire un plat complet.