

Janvier 2021

TANDEM NEWS

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

Bonne année!

Une Nouvelle Année :
Un nouveau chemin
vers de nouveaux
Bonheurs ...

Meilleurs Voeux de Bonheur



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



Anaïs et le Conseil d'Administration de l'association Tandem vous présentent leurs meilleurs vœux pour cette nouvelle année. Qu'elle vous procure une « dose » de douceur, une « pincée » d'harmonie, et une « louche » de bien être.

2020 s'est achevée sans nos traditionnelles animations de Noël. Nous avons essayé de compenser l'absence de ces moments collectifs par des visites et des échanges téléphoniques avec tous nos adhérents. Une petite friandise, joliment décorée par Anne Marie, a été offerte en signe d'amitié.

Nous avons décidé de maintenir ces contacts téléphoniques ainsi que les petits accompagnements (sorties, balades). N'hésitez pas à nous contacter si vous désirez participer à ces appels de convivialité, à maintenir le lien social avec Tandem.

Nous restons soucieux du moral de tous nos membres et nous remercions les bénévoles qui se sont engagés dans cette démarche de solidarité et de soutien.

Nous nous adaptons à cette situation en espérant que 2021 nous permettra de réaliser nos projets, dans un désir de partage, de lutte contre l'isolement, en favorisant l'accès à la culture et aux loisirs.





Récit d'un Tandem à Lescar

Au mois d'août 2020, Florence, accompagnée de Marielle, est allée passer l'après midi à Lescar.

Elle nous raconte!

Nous avons visité la cathédrale de Lescar.

J'y avais déjà été entendre un très beau concert il y a longtemps avec mes parents.

Je gardais en mémoire les sons sublimes en général et surtout de l'orgue.

Sachant qu'il y avait eu de nombreux travaux de restauration intérieure et extérieure j'avais envie d'y retourner....

Nous avons commencé notre visite avec Marielle, par l'extérieur; nous avons fait le tour de la cathédrale. Je " buvais " ses paroles. Je sentais que c'était une partie de sa vie, de son histoire.

Entre autre, l'histoire de cette fresque complètement rénovée.

Ensuite, comme nous avons du temps, Marielle m'a fait découvrir le Zoo Exotique face au lac des Carolins que nous connaissons bien pour des barbecues.....

En fait, nous avons pris des crêpes et boissons au snack .

J'ai beaucoup apprécié cette sortie qui m'a fait redécouvrir la Cathédrale de Lescar surtout en compagnie de Marielle un vrai livre ouvert sur la région, le Béarn, son histoire : j'étais comme un enfant qui écoutait une histoire...



Fresque dont parle Florence dans son article





Film "Miss"

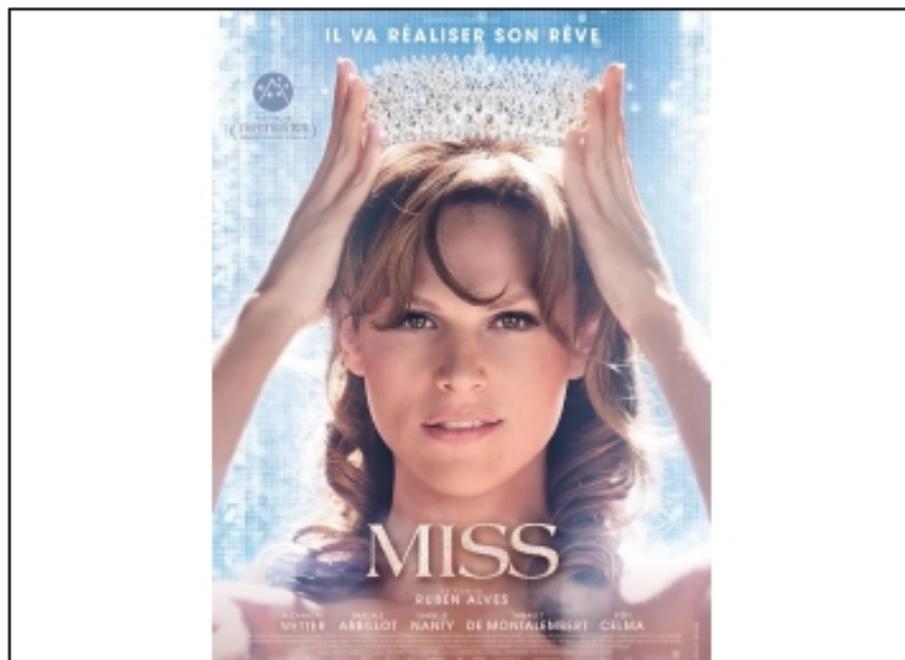
Marie Elisabeth est allée voir avec Tandem, le film Miss.

Elle partage avec vous ses impressions.

Dates clés

**Sortie du film au cinéma:
Mercredi 21 octobre 2020**

**Film faisant partie de la
sélection officielle du
Festival de l'Alpes d'Huez
2020**



Peu de temps avant le re confinement du mois d'octobre 2020, je suis allée voir le film "Miss", accompagnée par Lauren.

Le film n'est pas un documentaire sur l'élection de Miss France, comme je le croyais. Il raconte l'histoire d'Alex, transgenre, qui rêve de devenir Miss France.

Une rencontre imprévue, un drag-queen qui deviendra son meilleur ami, va réveiller ce rêve oublié. Alex décide alors de concourir à Miss France en cachant son identité de garçon.

Lors de la préparation du concours, la responsable est très mécontente de lui; il n'arrive pas à s'intégrer dans le groupe avec les autres candidates. Il a tellement peur qu'elles découvrent son secret ! Cela entraîne beaucoup de gags et de situations genantes.

Sa colocataire finit par découvrir son secret. Il lui avoue donc tout, et poursuit son rêve.

A la fin du concours, il dévoile son secret et choque tout le monde en se déshabillant.

Personnellement j'ai beaucoup apprécié ce film. C'est ce que j'appelle un film de "conscience" car il nous fait réfléchir sur des sujets comme les transgenres, l'amitié, les relations hommes / femmes ...

4 exercices pour mieux respirer

Si respirer est naturel, bien respirer est loin d'être inné.

Voici 4 exercices pour améliorer son souffle.

1- PLUS CONCENTRÉE GRÂCE À LA PAILLE

- Debout ou assise, dos bien droit, prendre une paille et la placer devant la bouche.
- Inspirer d'abord lentement par le nez, tout doucement
- Attendre 1 seconde, puis expirer



4 – MODÉRATEUR D'ÉMOTION

Commencez par respirer lentement. Ensuite, prenez une grande inspiration pendant 3 secondes. Puis, retenez l'air dans vos poumons pendant 12 secondes. Enfin, relâchez l'air dans une expiration de 6 secondes. À répéter 5 fois d'affilé jusqu'à atteindre les 5 minutes. La cohérence cardiaque régule les émotions.

par la bouche entrouverte en soufflant tout doucement dans la paille. Sentir le ventre se creuser au fur et à mesure.

- Attendre 1 seconde et effectuer une dizaine de respirations complètes en essayant d'allonger l'expiration au fur et à mesure

2 - LA RESPIRATION ABDOMINALE

Assis sur une chaise, mettez vos mains sur le ventre. Ensuite, inspirez 3 secondes, sans oublier de gonfler votre ventre. Retenez l'air pendant 3 autres secondes puis prenez le temps d'expirer lentement, en relâchant l'air avec votre bouche et laissez votre ventre retrouver sa taille. À répéter trois fois dans la journée

3 - RESPIRATION AVEC

VISUALISATION

À pratiquer debout, les yeux fermés. Prenez une grande inspiration pendant 5 secondes. Pendant ce temps, projetez-vous dans des moments joyeux de votre vie. Ensuite, expirez par votre bouche en extirpant chaque pensée négative. À répéter jusqu'à ressentir un sentiment de bien-être



Adhésion 2021

Si vous souhaitez renouveler votre adhésion à l'association Tandem, pour l'année 2021, merci de bien vouloir régler votre cotisation d'un montant de 17€.

Deux possibilités: envoyer un chèque à l'ordre de l'association, ou régler en espèces auprès d'Anaïs.

Sorties réalisables en ce moment

Dans l'attente de la réouverture des salles de spectacle et de cinéma, des restaurants, des musées, des stades ... sachez que Tandem peut vous accompagner pour une petite balade. N'hésitez pas à contacter Anaïs pour formuler vos demandes de sorties.



Merci Anne Marie!



Fin d'année 2020, chaque adhérent accompagné par Tandem, a reçu un petit sachet de friandises joliment décoré par Anne Marie.

Lors de la distribution par Anaïs, chaque adhérent a tenu à remercier Anne Marie pour ses créations en laine.

Alors de la part de tous, merci Anne Marie!

Pour rire un peu!

Un homme lit le journal et dit à son épouse:

- Savais tu que les femmes utilisent 30000 mots par jour et les hommes 15000?
La femme lui répond:

- C'est facile à expliquer, il faut toujours répéter deux fois la même chose aux hommes.

L'homme se retourne vers elle et dit:

- Quoi ?!



Centre Social La Pépinière fermé aux ...

activités de groupe mais... vous pouvez rendre visite à Anaïs au bureau de l'association, après être passé par l'accueil pour vous désinfecter les mains au gel hydro alcoolique, vous inscrire sur le registre de passage. Cette organisation est susceptible d'être modifiée en fonction des directives gouvernementales.

Et rire encore!

Comment est ce que les abeilles communiquent entre elles? Par e-miel ...

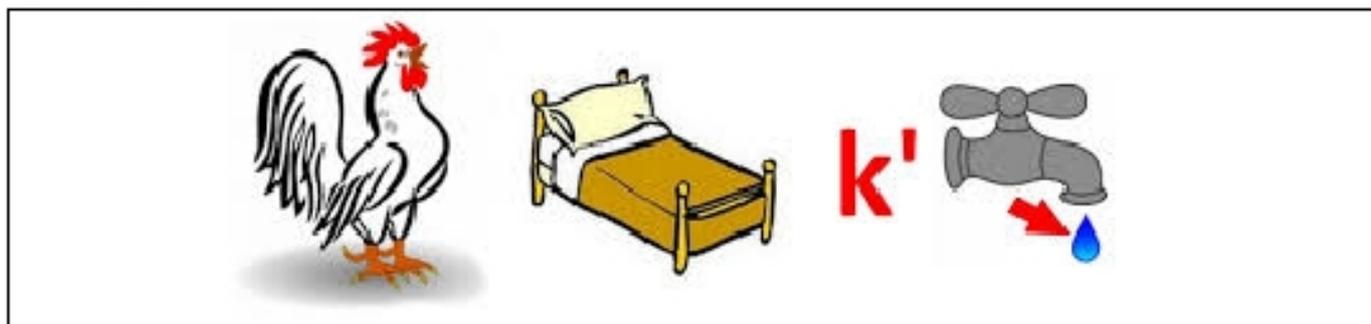
Est ce qu'une poule peut parler anglais? Yes chicken ...

Qu'est ce qu'une carotte dans une flaque d'eau? Un bonhomme de neige en été ...

Quel est le pays le plus cool du monde? Le Yééémen ...

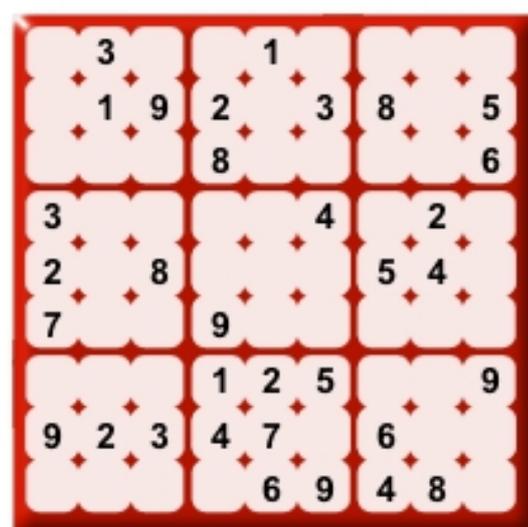


RÉBUS



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

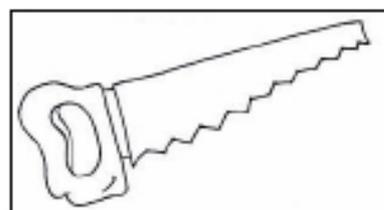
J'ai une gorge mais je ne peux pas parler, je coule mais ne me noie pas, j'ai un lit mais je ne dors jamais. Qui suis-je ?

Je suis toujours mouillé, mais je ne suis jamais dans l'eau. J'habite dans un palais qui n'est pas le mien. Qui suis je ?

Trouvez l'erreur : 1 2 3 4 5 6 7 8 9

L'INTRUS

Trouve l'intrus parmi les 4 dessins suivants.



REBUS - Coq - lit - k - eau / Coquelicot
 DEVINETTES - Une rivière / la langue / Il y a 3 "r" à erreur. Quelle erreur !
 L'INTRUS - L'intrus est la Cigogne parce qu'ils ont tous des dents sauf la Cigogne !
 L'ANAGRAMME - GOYAVE



Les ingrédients

- 10 crêpes
- 200 g de pâte à tartiner
- 50 g d'éclats de pistaches
- 50 g de praliné

Sucettes de crêpes

Voici une présentation originale pour les crêpes de la chandeleur!

Étape n°1



Préparez une pâte à crêpes

Étape n°2



Faites cuire les 10 crêpes

Étape n°3



Étaler de la pâte à tartiner sur toute la surface d'une crêpe.



Étape 4:

Par-dessus, placer une crêpe et enrouler le tout en serrant bien - Recouvrir de film alimentaire.

obtenir une sucette.

Dégustez!

Étape 5:

Recommencer cette étape 5 fois puis placer les roulés au frais pendant 30 min.

Étape 6:

Badigeonnez les rouleaux de pâte à tartiner puis les enrober d'un mélange pistache et praliné.

Dernière étape:

Enfin, découper les rouleaux en tronçons et planter un pique en bois dans chaque tronçon pour

Suggestions du chef

Accommodez cette recette selon vos goûts! Vous pouvez remplacer la pâte à tartiner par du chocolat fondu (noir, blanc ou au lait); les pistaches et praliné par des amandes, des brisures de petits gateaux ...