

Juillet 2021

TANDEM NEWS

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

Fermeture estivale

Anaïs sera en congés du 09 au 29 août inclus. L'association sera fermée durant cette période. Vos tandems peuvent être organisés si vous en faites la demande avant le 29 juillet.



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



Formation premiers secours

Mardi 22 juin, 7 bénévoles (Lauren, Jocelyne, Mélanie, Nathalie, Marie Françoise, Myriam, Gérard) et Anaïs ont passé leur PSC1 (Prévention et Secours Civiques).

Afin de savoir comment réagir face aux risques et accidents qui pourraient survenir lors des activités de Tandem mais aussi au quotidien, un petit groupe de bénévoles ainsi qu'Anaïs ont participé la formation PSC1 animée par le Centre de Sauvetage et de Secourisme du Béarn.



Ce jour là, Emeline et Léo étaient leurs formateurs.

Au programme:

- protéger la zone d'accident
- alerter les secours
- réagir face à une perte de connaissance (PLS Position Latérale de sécurité)
- massage cardiaque
- utilisation d'un défibrillateur
- réagir face à une obstruction des voies aériennes (étouffement)
- réagir face à un saignement (pose d'un garrot)
- que faire face à une personne qui fait un malaise
- ...



Une journée riche d'enseignement !





Balade à Laroin

Lundi 19 avril, Agnès accompagnée par Anaïs est allée se promener au lac de Laroin. Elle partage avec vous cet après midi.

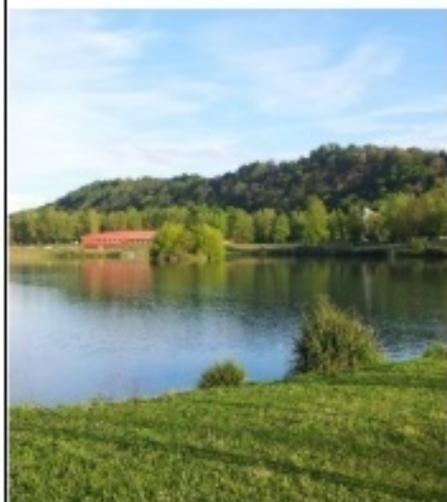
Citation

"Un lac est le trait le plus beau et le plus expressif du paysage."

"C'est l'oeil de la terre, où le spectateur, en y plongeant le sien, sonde la profondeur de sa propre nature."

Henry David Thoreau

Philosophe, naturaliste et poète américain, né le 12 juillet 1817 à Concord (Massachusetts), où il est mort le 6 mai 1862.



A gauche le lac / A droite photo prise par Agnès "Beauté lacruste"

Ce jour-là nous étions en "confinement aéré". Cette mesure nous a ... obligé à marcher dans un périmètre inférieur à 10 kms.

J'ai donc préféré cette fois ci randonner en bonne compagnie autour du lac ; pour moi de taille moyenne.

Le soleil montrait ses rayons généreux, chauffés ce jour-là à 20 degrés terrestre ...

Apparemment pas mal de personnes avaient eu la même idée de sortie.

Pour ma part je ne pensais pas avant de sortir faire le tour complet d'un lac si "petit" fut-il.

Dans le 1er petit journal associatif que j'ai reçu, figurait un article sur le "positivisme".

La présence d'un bel arbuste tout en fleurs, photographié, ainsi que quelques poneys silencieux ont complété les quatre "bains" reçus lors de cette première belle journée de printemps : couleurs vertes, oxygène, silence et soleil.



Retrouvailles!

Enfin! Après plus d'un an et demi sans regroupement, Tandem a enfin pu organiser Samedi 03 juillet un après midi de retrouvailles.

Malgré un temps incertain les adhérents (35 personnes) étaient au rendez vous!

Installés devant le Centre Social La Pépinière, à l'abris sous des arbres, les adhérents ont eu le plaisir de se retrouver autour d'un délicieux goûter en débu d'après midi.

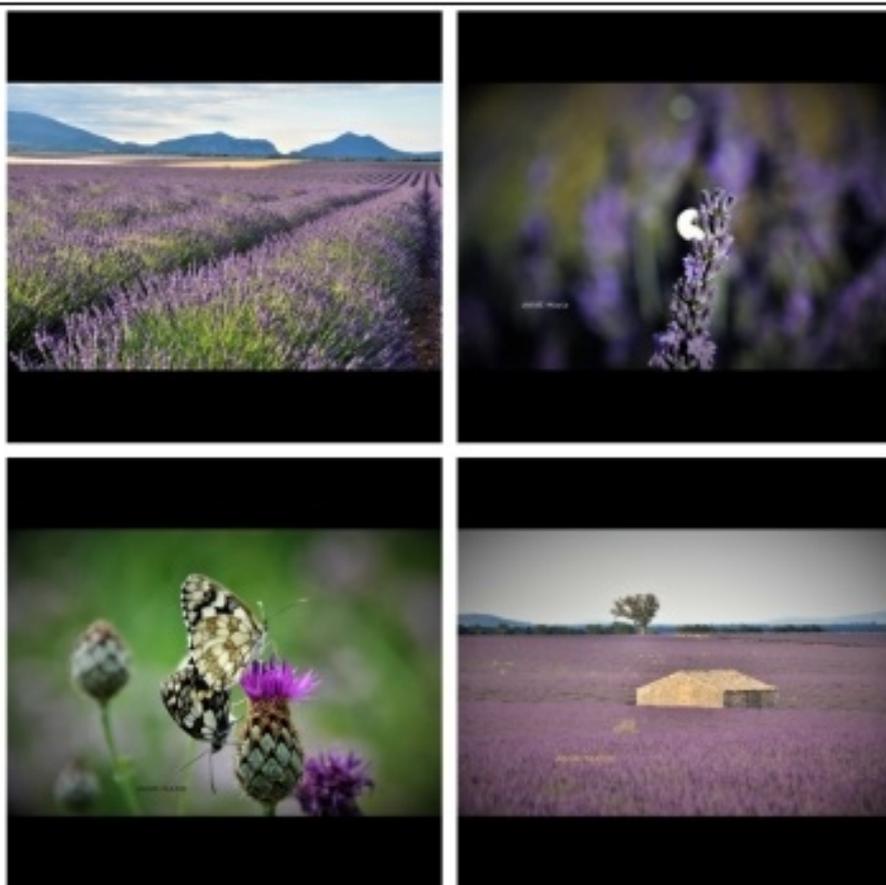
Après avoir contenté leurs estomacs, certains ont fait travailler leurs méninges en jouant à divers jeux de société (petits chevaux, scrabble, triomino, rummikub), d'autres ont travaillé leur adresse en jouant à la pétanque ou au Molki.

Le sourire était sur les lèvres de chacun : plaisir de retrouver des camarades de jeu, de discussion, d'accueillir et découvrir de nouveaux adhérents ...

Merci aux bénévoles présents ce jour là!



Valensole et sa lavande



Anne Marie M, une des trois photographes avec qui l'association Tandem travaille sur le projet "Exposition photo", est partie quelques jours en vacances à Valensole pour photographier les champs de lavande.

Elle partage avec nous ces quelques photos. Un grand merci!

Quelques mots sur Valensole

C'est dans la région Provence-Alpes-Côte d'Azur et plus précisément dans le département des Alpes de Haute Provence que se trouve le plateau de Valensole d'environ 800 km². Sa couleur change au fil des saisons : d'abord rose en mars avec les amandiers en fleurs, il devient bleu grâce aux champs de lavande dès le mois de juin. Avec plus de 300 jours de soleil par an, le plateau de Valensole fait partie des endroits les plus favorables à la culture de lavandin.



Compte rendu AG 2020

L'Assemblée Générale de Tandem s'est tenue le vendredi 7 mai 2021.

Vous trouverez joint à ce numéro son compte rendu.

Bonne lecture!

Animations

Cet été à la Pépinière

Le centre social La pépinière, où nous sommes hébergés, a mis en place un programme d'activités pour cet été, ouvert à tous (avec une adhésion au centre social de 8€ par personne). Inscriptions auprès d'Elsa au 05 59 92 72 23



Date à retenir

Forum des associations



Photo du stand de Tandem au forum en 2019

La ville de Pau envisage d'organiser le forum des associations le samedi 4 septembre ou le dimanche 5 septembre 2021.

Nous vous tiendrons au courant de la date retenue.

Au programme en juillet ...

Des sorties:

- au lac de Payolle Mardi 20 juillet (2€)
- au col du Soulor Vendredi 2 juillet (2€)

Des animations:

- repas partagé, pétanque, jeux en bois Mercredi 21 juillet
- Diffusion de l'ouverture des JO Vendredi 23

Programme complet (voir avec Anaïs)



Info

Projet "Expo photos"

Le projet "exposition photos" suit son cours!

Fin juin, Anne Marie, Yvette et Thierry les photographes ont pris les derniers clichés.

L'étape suivante du projet est d'organiser des expositions (à la Pépinière, à Bizanos, ...).

Plus d'infos dans les prochains numéros.

... et en août

Une sortie à l'écomusée de marquèze Lundi 9 août

Des animations:

- après midi chant avec une chorale Lundi 2 août
- Gratipep (zone de gratuité) jeudi 5 août
- jeux de société vendredi 6 août

Idem si vous souhaitez connaître le programme complet rapprochez vous d'Anaïs



Idee de sortie

Programme du ciné en plein air

Lundi 26 juillet 22h / Le roi Lion

Mardi 27 juillet 22h / Princesse Mononoké /

Jeudi 29 juillet /
Concert + ciné
• 21h : Nico Wayne
Toussaint Quintet
• 22h30 Rocketman

Lundi 02 août 21h30 / Joker

Lieu : Théâtre de verdure



Mercredi 18 août
21h30 / Un divan à
Tunis

Jeudi 19 août 21h30 /
À couteaux tirés

Mercredi 25 août
21h30 / Les
misérables

Vendredi 27 août
21h30 / J'ai perdu mon
corps

Idee de sortie

Pelote

Cesta Punta Pau Cup

Tous les vendredis à
21h du 9 juillet au 3
septembre 2021

Tarif : 15€



Mardi 03 août 21h30 / Le Kid

Lundi 09 août 21h30 / La fureur de vaincre / Lo Wei

Mardi 10 août 21h30 / Le Mans 66

Mercredi 11 août 21h30 / Tout simplement noir

Idee de sortie

Labyrinthe de maïs

Connaissez vous ce concept situé à Nousty?
Un labyrinthe, mais pas que...

Pop Corn Labyrinthe, c'est 5 kilomètres de chemins répartis sur 4 h de maïs ! Tout au long de votre parcours jouez en famille ou entre amis sur nos étapes jeux. Des jeux géants en bois, des énigmes de quoi passer un bon moment chez Pop Corn Labyrinthe. 8€



Idee de sortie

festival Hestiv'oc

Cette année ce festival sera organisé du vendredi 20 au dimanche 22 août.

Au programme : expositions, théâtre de rue, concerts, spectacles ...

Programme complet sur Internet



Les ingrédients

200 g de fraises
200 g de framboises
100 g de groseilles
100 g de cassis
1 citron jaune
1 l d'eau

Eau aromatisée

C'est l'été, il fait chaud, il faut boire de l'eau!
Voici une recette d'eau aromatisée pour réveiller vos papilles!

Étape n°1



Lavez les fraises puis équeutez-les. Réservez.

Étape n°2



Lavez aussi les framboises délicatement puis faites-les sécher sur un sopalin.

Étape n°3



Faites de même avec les groseilles et les cassis.



Étape 4

Pour finir, lavez le citron jaune puis coupez-le en fines rondelles. Enlevez les pépins si nécessaire.

Étape 5

Prenez un pichet, une carafe et mettez-y les fraises, les framboises, les groseilles, les cassis et les rondelles de citron.

Étape 6

Remplissez d'eau et remuez légèrement avec un bâtonnet mélangeur ou une cuillère.

Suggestions du chef

Placez au frais pendant 1 heure pour que l'eau devienne fruitée..