

Janvier 2022

TANDEM NEWS

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

Bonne année!

Anaïs et le Conseil d'Administration de l'association Tandem vous présentent leurs meilleurs vœux pour cette nouvelle année !



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



Repas de Noël

C'est au Restaurant l'Amandier à Morlaàs que les adhérents de Tandem ses sont retrouvés le vendredi 17 décembre pour fêter Noël.

Ce jour-là, le restaurant avait préparé un menu du jour spécial fêtes !

Nous avons pu déguster :

- De la garbure
- Une bouchée à la reine au poulet
- Du civet de cerf accompagné d'un gratin dauphinois
- Une délicieuse part de buche à la framboise et au praliné

Ce moment festif, fut l'occasion pour les adhérents de se réunir, de rencontrer les nouveaux, de passer un bon moment.

Un grand merci à Anne Marie pour la jolie attention!
Chaque adhérent est reparti avec deux étoiles tricotées, pour décorer le sapin.





" Mes vacances à Paris "

Je m'appelle François. Je suis adhérent à Tandem depuis de nombreuses années. Pour la première fois, j'écris un petit texte et partage avec vous mes vacances et quelques photos.

Je suis allé à Paris pour les fêtes de fin d'année 2021. Je suis parti en train avec maman le 23 décembre. Nous avons séjourné chez ma sœur.

Au programme de ce séjour : visite de musées. Je suis allé au musée de la fondation Louis Vuitton, au musée des années 30 ; j'ai également été à une exposition de la sculptrice Eva Jospin (fille de l'ancien premier ministre) qui fait des objets en carton.

Nous avons profité de ce séjour pour manger un petit repas au " Café Joyeux ", café sur les Champs Elysées qui emploie des personnes en situation de handicap. J'ai mangé un délicieux croque-monsieur et un brownie au chocolat.

Un soir, nous nous sommes promenés dans les rues de Paris pour admirer les illuminations de Noël. C'était magnifique !

Pendant ces vacances j'ai pu admirer de nombreux monuments mais celui qui me tenait à cœur de visiter est " Les Invalides ". Je voulais voir cette grande cours où se déroulent de nombreuses cérémonies.

Merci à maman et à ma sœur pour ces belles vacances !





Sortie du 16/08/21

" Petite balade à Orthez " par Agnès

Informations

Située sur les communes d'Orthez, Biron et Castétis, la Base de loisirs d'Orthez-Biron existe depuis plus de 30 ans et est gérée par la Communauté de Communes Lacq-Orthez depuis le 1er janvier 2014.

Elle représente un espace de plusieurs hectares comprenant un parc ombragé avec des jeux pour enfants et en son centre un magnifique lac de 40 hectares bordé d'une plage de sable fin pour le plus grand plaisir des vacanciers.



Photo prise par Agnès

Nous avons visité pour moi et revisité pour Joseph il y a longtemps, le lac situé dans le secteur d'Orthez Biron.

1. Le Trajet

Le trajet s'est bien déroulé et fût émaillé, en s'approchant de la commune de Lacq - Artix, d'éléments intéressants :

- Plusieurs grands champs de tournesols. J'ai pu enfin dans la biodiversité, voir autre chose que du maïs !
- Un grand champ de ... panneaux solaires. Le premier que je vois dans ce " cœur de Béarn, non loin de l'ancienne zone pétrochimique de Lacq. Ils doivent sans doute alimenter les ressources énergétiques en électricité.

On est passé plus près de deux très grands silos à grains ... de forme conique. Assez impressionnant.

2. L'entrée et le parcours

Ce n'est pas un jardin, mais plutôt un parc de nature et d'agrément ! D'un côté une forêt, de l'autre des espaces de jeux (deux bouledromes, 1 handball), le lac avec ses pédalos ou kayaks et sa plage, des sentiers de randonnée avec petite cascade et beaucoup de bancs, d'aires de pique-nique.

Encore une belle balade avec Tandem !



"MARS ATTAQUE"

Depuis quelques années, la ville de Pau organise au mois de mars le mois de lutte contre les discriminations, appelé « Mars Attaque ».

Cette année, l'association Tandem et le Centre Social La Pépinière y participent en proposant des animations.

Tandem proposera l'exposition « **Ma vie, mes loisirs** » à l'EVS Carnot à Pau du 21 mars au 21 avril 2022. N'hésitez pas à aller voir cette expo de photos des adhérents de l'association (âgés et/ou handicapés).

La Pépinière proposera 3 animations : « Au-delà des apparences »

- **Un projet autour de la photo**, dans le but de créer une exposition photos, qui sera exposée au Pépi 'caf tout le mois de Mars.
- **Deux après-midi jeux**. Jeux qui auront pour thème « la lutte contre les discriminations liées au physique »
- **Un « repas moche »** mais bon (ou pas !)

Ces projets vous intéressent ? Vous souhaitez aider la Pépinière à les mettre en place ? N'hésitez pas à vous rapprocher d'Anaïs qui fera le lien avec Elsa et Alexia les animatrices qui coordonnent le projet. Vous pouvez faire partie du groupe qui s'occupe de l'exposition photos, aider à la construction des jeux, participer à l'atelier cuisine du « repas moche », ... ; toute aide est la bienvenue. On compte sur vous !





Adhésion

Nous voilà en 2022 !

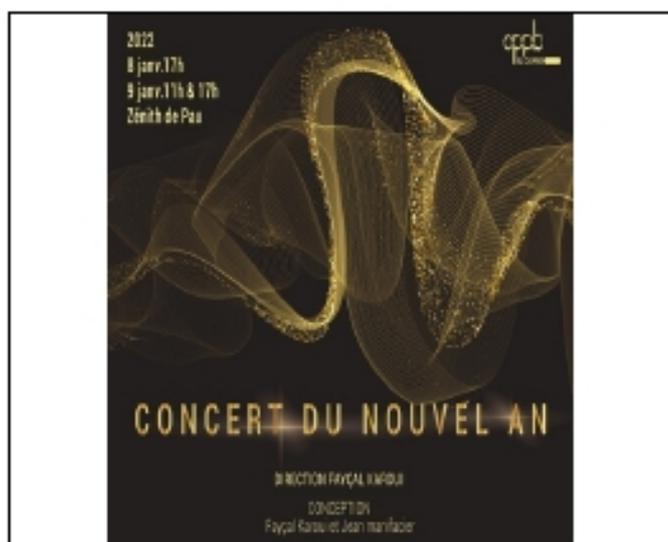
Pour celles et ceux qui souhaitent poursuivre cette année l'aventure " Tandem ", la cotisation (17€) est à renouveler.

Le règlement peut se faire par chèque ou en espèces auprès d'Anaïs.

Merci !

Info

Concert de l'OPPБ reporté



Nous l'attendions tous avec impatience et il va nous falloir patienter de nouveau !

Le concert du Nouvel initialement prévu les 8 et 9 janvier 2022 est reporté au 2 et 3 juillet 2022.

Animation

Après-midi convivial !

Tandem organisera samedi 18 juin un moment convivial à La Pépinière.

Si la météo nous le permet nous nous réunirons à l'extérieur pour un après-midi jeux, et pour partager un petit goûter !

(toujours en fonction de la situation sanitaire)



Info

Assemblée Générale

Cette année, l'association prévoit de faire l'Assemblée Générale le samedi 9 avril.

Nous espérons pouvoir accueillir les adhérents en présentiel ; si la situation sanitaire nous le permet.

Notez bien cette date !

Info

Le triporteur de La Pépinière.

Besoin de vous rendre à un rendez-vous, chez le coiffeur, d'aller faire des courses, ...? Le triporteur peut vous aider ! Ce vélo à trois roues à assistance électrique et muni d'une banquette à l'avant permet le transport de deux personnes sur des distances de 3 km autour du centre social de la Pépinière. (8€ d'adhésion à la pépinière + 5€ les 10 trajets). + D'infos au 07.50.04.03.17

Animations

Petits lotos

Tandem organisera sur le 1er semestre de l'année, deux petits lotos pour les adhérents présents le jeudi après-midi.

Le 1er aura lieu le 10 février et le 2nd le jeudi 14 avril.





Idée de sortie

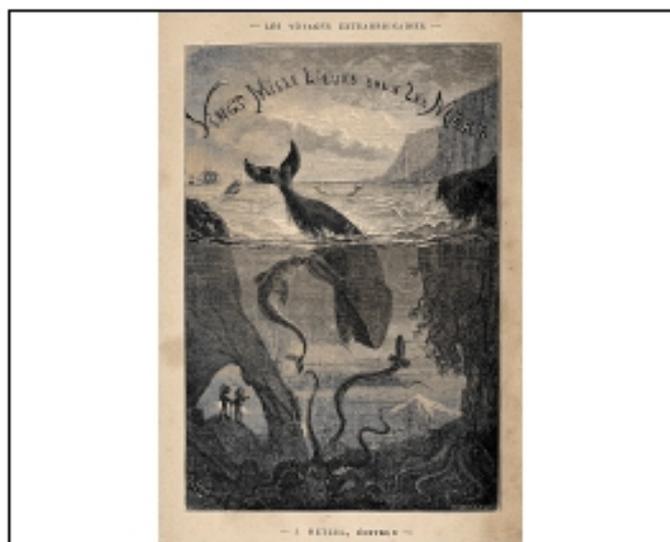
Exposition Ardoise et bonnet d'âne

Re-vivre l'école d'autrefois du 11 janvier au 22 avril à l'Usine des Tramways. Le hall de L'Usine des Tramways se transforme en une salle de classe typique du siècle dernier.

Visite gratuite

Idée de sortie

Exposition



"Les mondes imaginaires, Jules Verne."

Du 15 janvier au 02 mars exposition à la Médiathèque André Labarrère. L'exposition aborde à partir des gravures d'époque les grands thèmes de l'écrivain : le Ciel, les Océans, la Terre.

Idée de sortie

Après-midi jeux

Toujours dans le cadre de "mars Attaque" la pépinière organisera deux après-midi jeux ; un le mercredi 9 mars, l'autre le mercredi 30.

L'occasion d'échanger sur le thème des discriminations tout en s'amusant !

Plus d'infos auprès d'Anaïs ou à la pépinière

Idée de sortie

Musée des vieux outils

Situé à Garlin, le Musée des Vieux Outils Gérard Hourugou vous propose une exposition permanente de plus de 2 500 machines, outils agricoles et de l'artisanat, objets et ustensiles domestiques du Sud-Ouest, et visite d'un intérieur béarnais du XIXe siècle (cuisine).

Idée de sortie

"Repas moche"

Enfin, pour clore les animations de "Mars Attaque" le centre social proposera le soir du vendredi 1 er avril un "repas moche" auquel vous pourrez participer.

Plus d'infos dans les semaines à venir.

Idée de sortie

Groupe de parole

Mercredi 6 avril, dans le cadre de l'exposition photos de "Mars Attaque" La Pépinière organise un groupe de parole de 15h30 à 17h.





Les ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 cuillère à café de sel
- 50 cl de lait
- 40g de levure
- 15 cl d'eau
- 500 g de semoule fine
- 3 jaunes d'œuf

Crêpes marocaines

C'est bientôt la chandeleur ! Tandem vous propose une recette de crêpes marocaines (aussi appelées " Crêpes aux mille trous ").

Étape n°1



Dans un saladier, mettre eau, lait tiède, œufs, levure et semoule.

Étape n°2



Bien mélanger le tout pour obtenir une pâte liquide mais onctueuse.

Étape n°3



Laisser la pâte lever



Étape 4

Procéder à la cuisson : à l'aide d'une louche remplie à moitié, verser la pâte dans une poêle non adhésive préalablement chauffée et non beurrée (très important pour la réussite de vos crêpes) et sur feu moyen.

Étape 5

Faites cuire d'un côté seulement, vous obtiendrez la formation des fameux mille trous !!!

Étape 6

Une fois cuite, retirez la crêpe délicatement et procédez de la même façon pour les autres crêpes jusqu'à épuisement de la pâte.

Étape 7

Beurrez les crêpes en fin de cuisson.

Suggestions du chef

Tout comme les crêpes traditionnelles, les crêpes marocaines, peuvent être mangées, pour les plus gouramands, avec un peu de confiture, de pâte à tartiner, de crème aux marrons ...