

# TANDEM NEWS

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

## Le printemps s'installe...

*Connaissez vous les fleurs du printemps?*

*Tandem vous propose de les découvrir via un petit jeu.*

mots  
cachés

### les fleurs du printemps



j	l	y	s	k	b	p	e	s	l	i	l	a	s	b	n	q	r
a	c	t	r	è	f	l	e	g	f	c	r	o	c	u	s	s	o
c	s	w	g	n	o	l	h	n	h	e	m	u	g	u	e	t	s
i	s	p	j	a	l	p	z	k	s	v	i	o	l	e	t	t	e
n	d	â	o	r	u	r	b	c	d	é	k	n	b	w	x	c	b
t	q	q	n	c	e	i	o	o	g	g	e	s	o	u	c	i	v
h	m	u	q	i	z	m	u	c	o	q	u	e	l	i	c	o	t
e	m	e	u	s	n	e	t	i	f	b	u	n	j	y	f	u	m
y	a	r	i	s	q	v	o	f	o	r	s	y	t	h	i	a	i
x	u	e	l	e	s	è	n	s	i	b	c	f	c	c	z	t	m
d	v	t	l	e	a	r	d	t	i	r	p	a	o	p	k	u	o
m	e	t	e	o	y	e	o	v	u	a	i	p	u	h	j	l	s
o	n	e	d	m	d	b	r	f	w	m	u	s	c	a	r	i	a
m	y	o	s	o	t	i	s	c	h	b	f	h	o	f	j	p	h
z	s	x	p	i	s	s	e	n	l	i	t	z	u	h	i	e	m

Entoure dans la grille les mots correspondant aux images suivantes.  
Tu peux barrer les images ou fuir et à mesure.





# "Ma sortie du mois d'avril"

Le vendredi 14 avril 2023, Agnès accompagnée par Joseph est allée se balader au Plateau du Bénou. Elle partage avec vous ses impressions.



Pour ce jour j'ai souhaité m'aventurer sur le plateau du Bénou. Aventure est le bon mot ; car la météo était à des bourrasques de pluie assez fortes. Mais entre deux il y a eu des accalmies et ce fut finalement faisable... En contrebas de ce plateau dans la vallée d'Ossau, est niché le village de Bihère. Je pensais le trajet, géographique, nous ferait traverser cette bourgade avant de s'élever en montagne. En fait on a emprunté la route du col de Marie Blanche pour arriver au plateau. Ça montait mais elle n'était pas trop pentue.



1ère surprise pas mal de neige était tombée sur la montagne environnante. Et pleins de boules de neige (toutes n'étaient pas rondes) ornaient les deux bas-côtés de la route.

2ème surprise, je ne m'attendais pas à ce que ce soit si vaste ... Des près clôturés côtoient d'autres, non clôturés. En parlant clôture, je découvre " les barrières canadiennes ". En vrai montagnard qu'il est, Joseph m'a appris que ce sont en fait des barrières horizontales posées à même le sol. Avec des travées, de telle sorte que les animaux aient crainte de poser leurs pattes ; et s'éloignent de la route et du champ voisin.

## Exemples de "barrières canadiennes"





En principe sur une surface donnée, la pluie tombe en volume égal. Sur plusieurs prés, j'ai pu apercevoir plusieurs marres (mais pas de grenouilles !) ainsi qu'une petite rivière qui s'était formée comme ça, sans lit. Si le sol est encore trop sec en profondeur, la terre n'a pu boire toute cette nouvelle eau.

Comme lors de la précédente balade campagnarde, ce fût décoiffant, tonique et très oxygénant.

Merci Joseph !



# QUI VA PIANO...VA SANO !

Par Estelle



*Le champ joyeux des oiseaux m'éveille lentement de mes songes, Les rayons puissants du soleil se frayent un passage à travers les lattes du volet et forment des dessins sur le carrelage de la chambre.*

*J'ouvre la fenêtre et l'odeur délicate des fleurs du jardin pénètre mes narines...et tout naturellement un sourire naît sur mon visage.*

*J'étire mes bras en baillant et constate que mon chat effectue lui aussi ses premiers mouvements en allongeant ses pattes de devant et en réalisant quelques roulades sur l'édredon moelleux : son regard insistant réclame une caresse.*

*Comme il est agréable de prendre tout son temps pour débiter une nouvelle journée.*

*Plaisir simple et essentiel de retraitée !!!*



# "LA BOUGIE "

Danielle partage avec vous ses quelques mots issus de son recueil "Mon coeur est un jardin public"

Voici une bougie

simple et colorée

tu peux lui donner vie

ou l'éteindre

à loisir

la flamme monte et descend

la cire fond

fond et se confond

et quand la mèche est brûlée

la cire reste là

froide

figée

mais tu peux la reprendre

la réchauffer

remettre une mèche neuve

la re-couler

et voici une nouvelle bougie

pas tout à fait neuve

puisqu'elle a déjà servi

mais tout de même

vivante

et tu peux recommencer

l'allumer



l'éteindre

jouer avec ou l'éclairer

souffler sur la flamme pour la faire  
trembler

la brûler jusqu'au bout

puis

la re-couler

encore et encore

encore plein de fois

tant que tu voudras

Danielle Z



## Info

### Commission handicap

Lionel et Yves, tous deux administrateurs de Tandem, seront nos nouveaux représentants lors des commissions handicap organisées par la ville de Pau.

## Assemblée Générale



L'AG de Tandem a eu lieu le samedi 25 mars 2023. Les rapports moral, d'activité et financier ont été votés à l'unanimité. Les adhérents présents ce jour-là ont clôturé la séance par le partage d'un goûter. Encore un bon moment de convivialité!

## Fermeture de l'association

### Congés Anais

Anais sera en congés du 17 au 29 mai inclus.

L'association sera fermée durant cette période mais vos sorties peuvent tout de même se faire!

Pensez bien à contacter Anais avant le mardi 9 mai afin qu'elle puisse tout organiser avant de partir.



## Info

### Election des membres du bureau

Suite à l'AG, les membres du Conseil d'Administration se sont réunis et ont élu les membres du bureau suivants:

Présidente : Marielle  
Vice président : Lionel  
Secrétaire : Myriam  
Secrétaire adjoint : François  
Trésorière : Anne Marie  
Trésorier adjoint : Guy

## Info

### Fête de la pépinière

Cette année la fête de la pépinière aura lieu le vendredi 30 juin.

A l'heure actuelle le programme de cette journée n'est pas connu.

N'hésitez pas à vous rapprocher d'Anais mi juin si vous êtes intéressés!

## Repas juin

Le samedi 17 juin midi, Tandem organisera un repas pour ces adhérents.

Une invitation avec le menu vous sera envoyée dans les prochains jours.

Surveillez votre courrier!



## Exposition

A l'occasion de "Graines de lecteurs", la Bibliothèque patrimoniale fait découvrir les 30 étapes de la fabrication d'un livre, les outils et le métier de relieur. Entrée gratuite aux horaires de la médiathèque de Lons.

Du jeudi 01 juin 2023  
au samedi 17 juin 2023

## Match foot

Match gala football:  
JAB de Pau Vs  
Variétés Club de  
France

Le samedi 24 juin  
à 16h00



## Idées de sortie

### Conférence



#### "L'apiculture dans le Béarn"

Paul Fert, apiculteur, vous éclaire sur l'apiculture en Béarn, son histoire, les différents types de productions locales, la tradition de transhumance estivale de ruches en montagne ou encore les problématiques locales.

jeudi 08 juin 2023 à 18h à l'usine des tramways  
GRATUIT sur inscription

### Musique

Les Quatre Saisons de Vivaldi  
Au programme : Vivaldi, les Quatre Saisons, Schubert, Ave Maria, Pachelbel, le canon et Albinoni, Adagio, à 20h30, église Saint-Martin à Pau.

Date  
vendredi 21 juillet 2023

Tarifs  
25€ seniors 20€ étudiants  
15€



### Exposition

"Eaux Vives Pyrénées", photographies de Jean-Christophe Poumeyrol

Date  
Du mardi 13 juin 2023  
au jeudi 31 août 2023

Tarifs  
Gratuit

Horaires  
Du 13 juin au 31 août  
(fermeture du 19 au 30  
juin) Tous les jours de  
13h à 17h30 sauf les  
lundis

### Match basket

Equipe de France Vs  
Tunisie

L'équipe de France de  
basket jouera au palais  
des sports le 27 juillet  
à Pau.

Elle affrontera la  
Tunisie pour le premier  
match de préparation à  
la Coupe du Monde.

Le jeudi 27 juillet , à  
20h30

Tarif : à partir de 20€



## Les ingrédients

Pour 6 personnes:

- 500g de fraises
- 10 spéculoos
- 100 g de sucre
- 4 oeufs
- 250 g de mascarpone

## Tiramisu Fraises / spéculoos

Ce mois ci, Anaïs partage avec vous la recette de son dessert préféré!

### Étape n°1



Lavez et équeutez les fraises. Réservez-en 6 pour le décor

### Étape n°2



Détaillez le reste en petits morceaux. Réservez

### Étape n°3



Émiettez grossièrement les spéculoos dans un bol. Réservez.



### Étape 4

Fouettez les jaunes d'œuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

### Étape 5

Ajoutez le mascarpone et mélangez à l'aide du fouet.

### Étape 6

Battez les blancs en neige. Incorporez-les délicatement au mélange précédent.

### Étape 7

Pour le dressage (utilisez de préférence des coupes à dessert individuelles) : Déposez une couche de fraises au fond de la coupe, ajoutez 1 couche de crème au mascarpone puis saupoudrez de spéculoos. Réservez

### Étape 8

Rajoutez une couche de fraises, puis de crème au mascarpone.

### Étape 9

Réservez au frais pendant 2 heures.

### Suggestions du chef

Les spéculoos peuvent être remplacés par des biscuits à la cuillère.

Pour une rectte plus moelleuse vous pouvez tremper vos gateaux dans du jus de fraises.

