

TANDEM NEWS

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

Bientôt les vacances ...

***Anaïs sera en congés pendant trois semaines au mois d'août.
Pensez à anticiper vos sorties et à la contacter à temps pour
qu'elle puisse tout organiser avant de partir sereinement !***



Congés d'été

L'association Tandem sera fermée
du 04 au 24 août Inklus.

Vos tandems peuvent être organisés si vous en
faites la demande avant le 23 juillet!

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



Repas du samedi 14 juin

Une journée ensoleillée, un repas fait maison, des sourires et de la musique : tous les ingrédients étaient réunis pour faire de ce 14 juin un bel instant de vie associative.

Le samedi 14 juin, 47 personnes de l'association Tandem – 36 accompagnés, 10 bénévoles accompagnateurs, et Anaïs, notre coordinatrice – se sont retrouvés à la Pépinière pour partager un repas convivial et chaleureux.

Ce repas, préparé avec soin la veille par nos formidables bénévoles, a été très apprécié de tous. Un grand bravo et un immense merci à eux pour leur énergie et leur générosité !

Nous avons eu une pensée particulière pour Jessica, qui devait animer cette journée en musique, mais qui a malheureusement été hospitalisée. Nous lui souhaitons un bon rétablissement et espérons la retrouver très bientôt.

Heureusement, Anaïs a trouvé un plan B de dernière minute : un petit test musical suivi de quelques morceaux en karaoké, pour le plus grand plaisir des participants !

Ce fut, encore une fois, un très bon repas et un très bel après-midi, sous le signe du partage, de la bonne humeur et de la convivialité.

Merci à tous les bénévoles pour leur précieuse aide, sans qui ces moments ne seraient pas possibles !





Une balade test !

L'association Tandem s'engage pour un tourisme plus inclusif, en participant à un projet porté par l'Office du tourisme de Pau.

L'Office du tourisme de Pau, labellisé Tourisme & Handicap, souhaite proposer aux visiteurs des parcours adaptés aux personnes en fauteuil roulant dans le centre-ville. Avant de les rendre accessibles au public, l'équipe a voulu tester ces itinéraires avec les premiers concernés. C'est dans ce cadre qu'elle a contacté l'association Tandem, ainsi que d'autres structures paloises.

Le vendredi 20 juin au matin, Lionel, adhérent de Tandem, accompagné de Anne-Marie et Anaïs, a rejoint Nouri, adhérent de l'APF, pour tester un premier circuit : une boucle à travers le centre-ville.

Ce fut une très bonne matinée, riche en échanges, au cours de laquelle Cécile, de l'Office du tourisme, s'est montrée très à l'écoute pour recueillir les remarques et repérer les améliorations possibles.

Ce moment a aussi été l'occasion pour Cécile de présenter l'intérieur de l'Office du tourisme et les aménagements réalisés pour l'accessibilité : tablettes tactiles, vidéos de présentation, supports adaptés... un bel exemple de mise en accessibilité concrète !

Une deuxième balade test est déjà en réflexion : elle proposera une alternative en passant par le parc Beaumont. À suivre très bientôt !



Prévention canicule

Prévention canicule



Manger
en quantité suffisante



Boire
régulièrement de l'eau
sans attendre d'avoir soif



Donner
et prendre des nouvelles
de ses proches



Maintenir
sa maison au frais
en fermant les volets le jour



Éviter de sortir
ou de pratiquer une activité extérieure
aux heures les plus chaudes



S'humidifier
le corps et se ventiler



Ne pas boire
d'alcool

L'été est là, et avec lui les fortes chaleurs ! Pour votre santé et votre bien-être, voici quelques conseils simples à suivre :

- * Buvez de l'eau régulièrement, même sans avoir soif.
- * Rafrâchissez-vous souvent, en mouillant votre visage et vos avant-bras plusieurs fois par jour.
- * Mangez suffisamment, et évitez l'alcool.
- * Restez à l'ombre ou dans des endroits frais, surtout entre 12h et 16h (cinéma, bibliothèque, centre commercial...).
- * Limitez les efforts physiques et les sorties aux heures chaudes.
- * Gardez votre logement frais : fermez volets et fenêtres en journée, ouvrez-les le soir s'il fait plus frais.
- * Prenez des nouvelles de vos proches et n'hésitez pas à demander de l'aide si vous ne vous sentez pas bien.



Préparons la rentrée!

Sur cette page, nous préparons la rentrée de septembre et les mois suivants. Les adhérents intéressés par les projets proposés peuvent contacter Anaïs en juillet ou dès son retour fin août. Attention, certaines activités ont des dates limites d'inscription à ne pas manquer !

Après midi jeux et goûter

Samedi 4 octobre

Tandem vous propose un moment convivial autour d'un goûter et de jeux accessibles à tous (société et extérieur).

Participation : 2 € – Inscription avant le 26 septembre auprès d'Anaïs.



Forum des associations Pau



Le forum des associations revient ! Cette année, il aura lieu le samedi 13 septembre, de 10h à 18h, à la Foire Expo. Tandem sera présent avec un stand pour vous accueillir, échanger et vous informer. Pas d'inscription nécessaire pour venir nous voir, juste l'envie de découvrir notre association !

Activité musicale

Tandem relance l'activité musicale avec le GAM les 4 lundis après-midi de novembre : découverte du gamelan de Java et d'autres instruments. Cette activité, accessible à tous, est encadrée par un musicien professionnel du GAM. Inscriptions ouvertes aux nouveaux adhérents et à ceux n'ayant jamais participé, avant le 17 octobre auprès d'Anaïs.



Journée festiv'handicap à Lembeye

Journée festive à Lembeye : réservez la date ! Cette année, notre grande journée à Lembeye aura lieu le samedi 20 septembre. Au programme : jeux façon kermesse le matin, repas convivial à midi, puis danses, chants et remise des prix l'après-midi. Pour participer, inscrivez vous auprès d'Anaïs avant le 3 septembre !

Concert du nouvel an

Réservez votre place !

Le traditionnel Concert du Nouvel An de l'Orchestre de Pau aura lieu le dimanche 11 janvier 2026, à 11h ou à 17h.

Ouverture de la billetterie début septembre – pensez à vous inscrire auprès d'Anaïs avant le 29 août.

Attention, inscription indispensable pour réserver votre place !

Petit train de Pau

Balade en Petit Train à Pau
Découvrez le centre-ville avec une visite commentée de 35 min pour seulement 8 € !
Accessible aux personnes en fauteuil roulant
Une belle idée sortie pour (re)découvrir Pau autrement !

Foire de Pau

incontournable de la rentrée, la Foire de Pau vous donne rendez-vous du vendredi 12 au dimanche 14 septembre au Parc des Expositions de Pau pour trois jours de découvertes, d'animations et de rencontres !



Idées de sorties

Exposition temporaire



Le musée des Beaux-Arts de Pau propose, du 7 juin au 28 septembre, une grande rétrospective du photographe Robert Doisneau.
L'exposition se compose de plus de 140 photographies en noir et blanc et couleur, du début des années 1930 à la fin des années 1980. Elle est réalisée en collaboration avec l'Atelier Robert Doisneau. Entrée gratuite.

Salon du champignon

Organisé par la Société Mycologique du Béarn, Salon du Champignon à Pau, salle festive Gaston Bonheur les 4 et 5 octobre.

Horaires:
Samedi 4 octobre : de 14h à 18h
Dimanche 5 octobre : de 9h à 12h et de 14h à 18h

Gratuit



Touskiflot

Dimanche 7 septembre à Pau

Ne manquez pas la 22e édition de Touskiflot sur le Gave !

L'occasion d'une belle balade pour découvrir les radeaux insolites et créatifs construits par les participants.

Un moment festif et original à vivre en famille ou entre amis !

Le gave rive nocturne

Sortie nature nocturne au bord du Gave

Proposée par l'association Commun Vivant, cette balade de 19h30 à 21h30 vous invite à découvrir la faune nocturne : amphibiens, chauves-souris et autres surprises !

Stade d'eaux vives, Bizanos

Tarif : 5 € / réduit 3 €

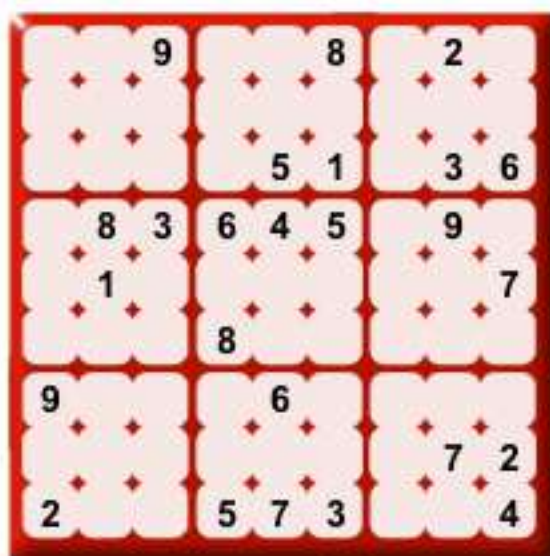


RÉBUS



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.



DEVINETTES

Je maintiens un navire en place. Mais ajoutez un « C » au début de mon nom et je déteste être en classe. Qui suis-je ?

Je suis un fruit ou une île des Antilles. Mais si j'explose, méfiez-vous !

L'été, je suis fauché, mais celui qui ne me possède pas est également fauché. Qui suis-je ?

L'INTRUS

Trouve l'intrus parmi les 4 dessins suivants.



ANAGRAMME

Découvre l'anagramme du mot suivant.

C H E M I N E R A I

REBUS - Le général de Gaulle
DEVINETTES - Une ancre qui devient Cancre / la grenade / le bié
L'INTRUS - l'écharpe (elle n'a pas de manche)
L'ANAGRAMME - Machinerie



Les ingrédients

250 g de fromage blanc
(ou yaourt nature)
2 cuillères à soupe de
miel (ou sucre, selon
goût)
1 pêche bien mûre
Quelques fraises (ou
framboises, ou
myrtilles... selon la
saison)

Verrines de Fromage blanc

Une recette fraîche, facile et sans cuisson !

Étape n°1



Mélanger le fromage blanc
avec le miel dans un bol.

Étape n°2



Laver et couper les fruits en
petits morceaux.

Étape n°3



Dans chaque verrine, déposer
une couche de fromage blanc



Étape 4

puis une couche de fruits.

Étape 5

Répéter une autre couche si
possible

Étape 6

Mettre au frais 30 minutes avant
de déguster (facultatif mais
meilleur !).

Suggestions du chef

Pour les plus gourmands,
vous pouvez rajouter des
miettes de gâteaux au
fond et sur le dessus de
chaque verrine!

Parfait pour un goûter
ou un petit dessert
rafraîchissant !

