

« Accord'âges n° 36 automne 2024

EDITO : UNE RENTREE EN TOUTE SERENITE

Chères Accordeuses, Chers Accordeurs,

Le soleil a bronzé les visages... Place à une nouvelle saison. Celle des regrets ? Des souvenirs ? Ou celle de nouveaux besoins, de nouveaux désirs ?.... Nous le savons bien tous , pour construire encore, il faut se souvenir du passé, de l'expérience des apports humains...

Et si nous inventions un nouveau demain ? Si nous nous relevions les manches, accueillions de nouveaux accordeurs, imaginions un nouveau fonctionnement pour notre l'Accorderie.

Essayons, tentons....

« Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir, mais de le rendre possible » disait Antoine de Saint Exupéry, idée qui illustre la ligne qu'avec les accordeurs nous suivrons .

Marie-Bernadette

Sommaire

| | |
|---|------------|
| Hommage à Jean-Roger. | P.3 |
| Activités de l'été | P.4 et 5 |
| On parle.... de l'Accorderie | P.6 et 7 |
| Les J.O. de l'Accorderie | P.8 et 9 |
| Échange international : | |
| visite d'une accordeuse italienne. | P.10 et 11 |
| Pour ne plus dire «J'en ai plein le dos». | P.12 |
| Les bienfaits de la marche | P.13 |
| Numéros d'urgence / Rappel | P.14 |
| La sécurité numérique | P.15 et 16 |
| La semaine bleue de l'Accorderie | P.17 |
| Histoire drôle | P.18 |
| Agenda d'octobre | P.19 |

Hommage à Jean-Roger



L'Accorderie de Biarritz a la tristesse de vous faire part du décès de notre accordeur et ami, Jean-Roger GEYER, écrivain et poète, résidant à Biarritz, et qui est intervenu à l'Accorderie en organisant, il y a déjà quelques années, une randonnée poétique.

Vous vous souvenez sans doute de ce grand monsieur dégingandé, à la longue crinière blanche, son grand manteau Mac Farlane toujours sur le dos. On pouvait encore le croiser il n'y a pas si longtemps dans les rues de Biarritz.

Certes, Jean-Roger avait depuis quelque temps des problèmes de santé, mais sa disparition soudaine nous fait peine.

C'est notre amie accordeur-e Martine qui en parle le mieux, car ils étaient voisins et amis :

« Son arrivée à Biarritz ...un coup de folie...Il aimait tout quitter et se lancer dans une nouvelle vie où le vent capricieux le déposait comme une plume au hasard d'un chemin. Plume dont il savait si bien se servir pour coucher sur du papier des mots pour faire rêver. Il s'est de nouveau envolé pour une nouvelle aventure, et rêvons qu'il imagine de nouveaux récits, en nous voyant un sourire aux lèvres et un pincement au cœur en pensant à lui avec tendresse.

C'est ainsi que nous penserons à ce doux rêveur, la crinière en bataille, le pantalon froissé, chevauchant son vélo, partant pour de nouveaux cieux.

Si l'on se donne le temps et la peine, nous l'apercevrons sûrement assis sur un nuage attendant de savoir où le vent va le déposer pour ce nouveau départ. »

Extrait d'un de ses derniers livres intitulé "A Biarritz, un écrivain dans la ville"

« Un soir de janvier je descends à la gare de la Négresse. J'ai sur le dos mon Mac Farlane de vagabond excentrique. Je traverse la rue sous une pluie dense et me fourre dans le premier bus qui va jusqu'au centre.

À ce moment-là je ne sais pas encore que je vais changer de vie et que je m'approche de mon destin. Ce sont mes premiers pas à Biarritz, accordés à rien. Au silence des rues. À une pluie tenace. La côte des basques c'est en haut. Pour y aller il faut contourner un parc et prendre une rue longue où l'océan, tout au fond se devine. C'est là que je vais faire escale, poser mon sac et mon bâton"

Les activités de l'été

- le jeudi 18 juillet en soirée : **Concert et pique-nique à Tarnos** au Patio des Forges avec Lolita Demonteil, le jeudi
- **Le 26 août**, 2^e édition du **Tournoi de pétanque** de l'Accorderie dans les jardins de la Médiathèque de Biarritz, suivi d'un pique-nique partagé



- **Tournoi de mus :**



Les stands et animations sur le marché Saint-Charles

- Les 19 juillet et 16 août, l'Accorderie a tenu un stand « basco-japonais » sur le marché de Saint-Charles, avec animation du quartier : rencontres sympathiques avec les habitants dont certains sont devenus des accordeurs, initiation au mus, vente de divers objets fabriqués par les accordeurs,....



Vide greniers au Parc Mazon

- L'Accorderie a participé au vide-greniers du Parc Mazon, le dimanche 8 septembre Sous une pluie battante.... grand regret des exposants et visiteurs

On parle de nous

au foyer et ayant renoncé à leurs ambitions personnelles pour rentrer dans le droit chemin, dicté par la société. Ce sont les premières de trois lignées de femmes que l'on va suivre génération après génération. Tarif unique : 16 euros. Réservation via helloasso.fr. Renseignements au 06 08 24 55 81.

L'Accorderie en forme olympique

Biarritz. Portés par la dynamique et le succès des JO à Paris, les membres de l'Accorderie de Biarritz ont décidé de proposer ses propres compétitions avec des disciplines inédites. Au lieu de cérémonies d'ouverture ou de clôture, un pique-nique partagé pour offrir un temps convivial et joyeux à tous ceux qui voudront participer. Les disciplines sont accessibles à tous et ne sont pas forcément homologuées : quiz sur le thème des JO, lancer de l'espadrille, jeux d'adresse... Les dan-

seurs basques Pipirinak animeront la clôture à 16 heures. La compétition aura lieu samedi 14 septembre, de 11 heures à 16 heures, sur la pelouse devant la Cité de l'Océan, à Biarritz.

Qualification pour le Championnat de rugby à 7 samedi

Biarritz. Deux étapes qualificatives du Championnat de France cadet et junior (M16 et M18) de rugby à 7 sont organisées ces jours-ci par le Biarritz Olympique Rugby Association. Les matches se sont déroulés samedi dernier sur le terrain d'honneur d'Agallera. Ce samedi 14 septembre, c'est sur le terrain du Bencem qu'ils auront lieu, entre 11 h 30 à 18 h 30. L'accès aux tribunes est en entrée libre. Sept équipes sont présentes, représentant les clubs suivants : Biarritz Olympique, Aviron Beyonnais, Union Bordeaux Bègles, Carcassonne, Dax, Stade Montois, Largon.

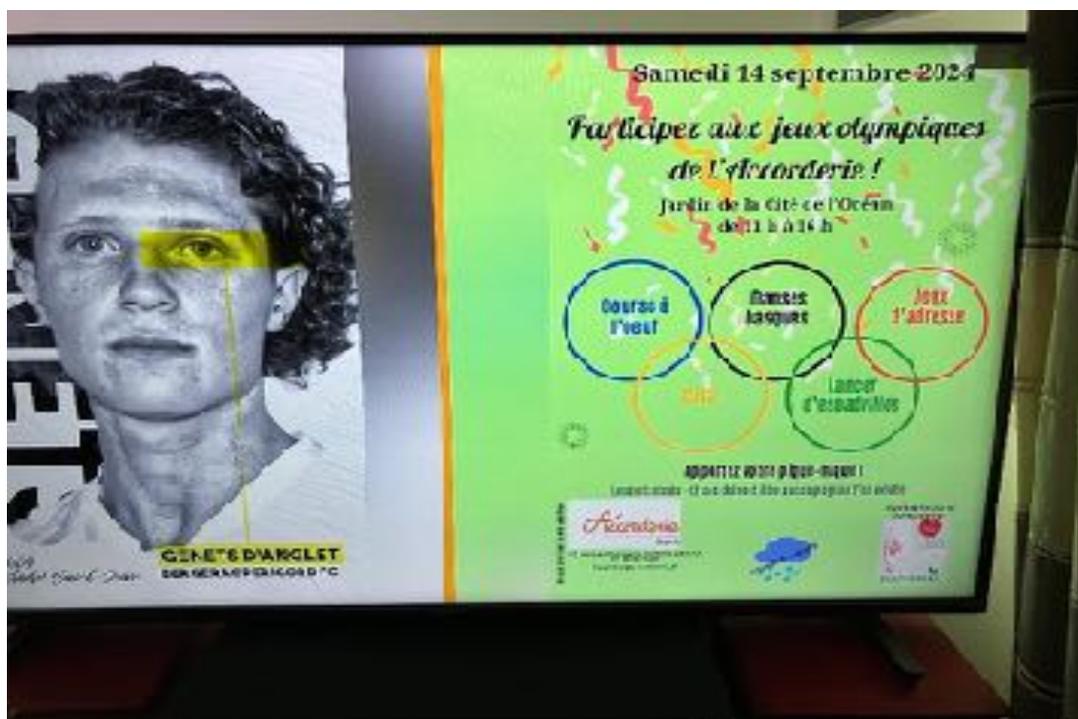
On en parle de l'Accorderie !

sur TVPI : l'affiche des Olympiades de l'Accorderie est passée :

dans la rubrique Agenda de TVPI toutes les heures à partir du lundi 9 septembre jusqu'au jeudi 12 septembre (photo prise sur un écran TV).

sur « Sud-Ouest » le vendredi 13 septembre

sur les ondes de Bleu Pays Basque le mardi matin et soir,



Les JO de Paris 2024 et les Olympiades de l'Accorderie

Ugo Didier, Laurent Chardard, Alex Portal ...voilà trois noms d'athlètes français paralympiques de natation que nous ne sommes pas prêts d'oublier.. Ils ont reçu successivement une médaille d'argent, de bronze et d'argent lors des épreuves de natation à la piscine de la Défense Arena à Paris le 3 septembre.

Quelle belle compétition, une cérémonie émouvante, beaucoup d'applaudissements et d'encouragements pour tous ces sportifs de haut niveau.Qu'ils étaient beaux malgré leur handicap physique ou mental, o combien méritants.Ils ont fait preuve de tant de courage, de persévérance et d'abnégation. Quel mérite !

Ils sont un exemple pour nous !

Les J.O. (suite)

Portés par la dynamique et le succès des disciplines inédites des JO à Paris, l'Accorderie de Biarritz a décidé de proposer ses propres compétitions, ouvertes à tous le samedi 14 septembre 2024 à la Cité de l'Océan.

Après une belle cérémonie d'ouverture où nos sportifs ont arboré la flamme réalisée par nos accordeurs ainsi que le drapeau, chanté leur hymne, nos sportifs ont eu droit à un beau discours d'encouragement.

Un pique-nique partagé fut un temps convivial et joyeux. Les disciplines, pas forcément homologuées, se sont succédées tout le long de l'après-midi : quiz sur le thème des JO, jeux d'adresse, lancer d'espadrille...

Ce fut une fameuse journée dans ce merveilleux site qu'est l'esplanade de la Cité de l'Océan !

- A la mine réjouie des participants on peut estimer le succès de cet événement !
- A bientôt pour de nouvelles aventures, ...et aussi en 2028 pour des Olympic Games cette fois !



Echange international : une accordeuse italienne à Biarritz

Visite du 19/09/2024 au 23/09/2024

Miriam nous est venue de Zanica, quartier de Bergame, dans la région de Lombardie, en Italie. Elle fait partie d'une association qui est basée, comme notre Accorderie, sur le partage et les échanges de services et compétences. Ces activités sont également rétribuées en temps, et non pas en argent. Son association s'appelle d'ailleurs "Banque du temps", comme de nombreuses autres en Italie. Miriam était curieuse de comparer le fonctionnement de nos associations, nous également.....

Pourquoi Biarritz ? Sans doute pour la beauté et la renommée de Biarritz et de ses plages (qui lui manquent en Lombardie). Sans doute grâce à un vol direct entre Bergame-Milan et Biarritz. Mais peut-être aussi, nous a-t-elle dit, parce que, Zanica commence par un "Z" et Biarritz finit par un "Z" ! Miriam avait également pour objectif de pratiquer le français, langue qu'elle maîtrise déjà très bien, ce qui a bien facilité nos discussions.

Nous avons échangé sur les organisations respectives de nos associations. Par exemple, il n'y a pas de salarié(e) à Zanica, tout le monde est payé en temps. La municipalité, qui les subventionne et les soutient (locaux, etc...) favorise les échanges des heures de services rémunérées en temps et leur prête la salle.

Tout ceci nous a vivement intéressés, et nous conduit à envisager un jumelage, et à pérenniser nos échanges (avec pourquoi pas un voyage à Bergame en 2025...).

Marie et Michel ont accompagné Miriam vendredi à Bayonne, pour lui faire découvrir cette ville pittoresque, au travers de sa cathédrale, de sa belle architecture, du Grand et du Petit Bayonne, et terminer cette visite par un déjeuner dans un bar typique.

Echange international (suite)

Le lendemain, visite de notre belle ville de Biarritz, avec Annie, Robert et Michel. Rendez-vous au phare, pour admirer le magnifique panorama. Puis descente vers la Grande Plage, avec ses villas de styles si différents. Après une déambulation le long de la plage jusqu'au Port Vieux, nous avons enchainé par un pique-nique sur la pelouse de la Milady suivi d'une glace digestive en terrasse du centre ville.

Visite amicale et intéressante. Nous avons particulièrement apprécié la bonne humeur de Miriam, son enthousiasme, son intérêt pour notre région . Nous resterons en contact. Pérennisons nos liens !

Arrivederci Miriam !!



J'en ai plein le dos ?

Quelques conseils pour soulager votre dos

- Pas d'immobilisme : stagner assis ou debout provoque une diminution de la hauteur des disques. Changez de position toutes les 20-30 min.
- Pas de mouvements extrêmes: respectez les trois courbures naturelles de votre dos.
- Pencher la tête vers un livre désaxe cervicales et dorsales et génère des contractures.
Se pencher vers l'avant jambes tendues n'est pas bon pour les disques intervertébraux lombaires.
- Se cambrer pour poser un objet en hauteur fait souffrir les articulations postérieures...
- Pas de surcharge sur la colonne: ayez toujours des appuis, par exemple sur un lavabo, pieds légèrement écartés.

- Pour ramasser un objet, adoptez la position Du chevalier servant



- Au lit, posez nuque et tête sur un oreiller plat.

Les bienfaits de la marche

Toute l'utilité de la marche

Cerveau : 2 heures de marche par semaine suffisent pour faire baisser la probabilité d'AVC de 30 %.

Mémoire : Marcher 40 minutes 3 fois par semaine protège la partie du cerveau associée à la planification et la mémoire.

Moral : Marcher 30 minutes par jour peut faire baisser de 36 % les symptômes d'un état dépressif.

Santé : Faire 1500 pas par jour diminue le risque de diabète de 25 %.

Espérance de vie : 75 minutes de marche scutelle par semaine peut prolonger l'espérance de vie de près de 2 ans.

[Ser] Poids : 1 heure de marche par jour diminue le risque d'obésité de 50 %.

Simplicité d'exécution, efficacité surprenante et preuves scientifiques étayées : une étude après étude, la pratique de la marche quelques minutes par jour peut transformer votre santé, votre corps et votre esprit.

Il est temps de se mettre à marcher !

Coeur : Marcher 30-60 minutes la plupart des jours de la semaine fait baisser drastiquement le risque de problème cardiaque.

Os : 4 heures de marche par semaine peut diminuer le risque de fracture de la hanche de plus de 43 %.



Pour éviter le « mal au dos » une solution : la marche !
Rejoignez le groupe Accorando qui tous les mercredis fait une marche hebdomadaire de 10h à 12h .

Inscription le lundi. Le mardi le groupe décide de la destination .

Il est temps de vous mettre à marcher avec nous

Inscription par WATSAPP auprès de Marie-Bernadette au 0626194178

A noter, à garder

NUMÉROS D'URGENCE



WWW.HOPTOYS.FR



Les pictogrammes sont réalisés avec le logiciel Synwriter vendu sur www.hoptoys.fr

Sécurité numérique



LES 10 MESURES ESSENTIELLES POUR ASSURER VOTRE SÉCURITÉ NUMÉRIQUE



Que ce soit dans un cadre professionnel ou personnel, l'utilisation des outils numériques ne cesse de croître et de se diversifier. Ordinateurs de bureau ou portables, téléphones mobiles, tablettes, objets connectés... Ils font de plus en plus partie de notre quotidien. Cette interconnexion des usages représente pour les cybercriminels une opportunité de développer leurs attaques. Comment se protéger au mieux face à ces risques? Voici 10 bonnes pratiques essentielles à adopter pour assurer votre sécurité numérique.

1 PROTÉGEZ VOS ACCÈS AVEC DES MOTS DE PASSE SOLIDES

Utilisez des mots de passe suffisamment longs, complexes et différents sur tous les équipements et services auxquels vous accédez, qu'ils soient personnels ou professionnels. La majorité des attaques est souvent due à ces mots de passe trop simples ou réutilisés. Au moindre doute, ou même régulièrement en prévention, changez-les. Utilisez un gestionnaire de mots de passe et activez la double authentification chaque fois que c'est possible pour renforcer votre sécurité.

2 SAUVEGARDEZ VOS DONNÉES RÉGULIÈREMENT

En cas de piratage, mais également en cas de panne, c'est votre seule garantie de votre appareil, la sauvegarde est souvent le seul moyen de retrouver vos données (photos, fichiers, contacts, messages...). Sauvegardez régulièrement les données de vos PC, téléphones portables, tablettes et conservez toujours une copie de vos sauvegardes sur un support externe à votre équipement (clé ou disque USB) que vous débranchez une fois la sauvegarde effectuée.

3 APPLIQUEZ LES MISES À JOUR DE SÉCURITÉ SUR TOUTS VOS APPAREILS (PC, TABLETTES, TÉLÉPHONES...), DÈS QU'ELLES VOUS SONT PROPOSÉES

Vous corrigez ainsi les failles de sécurité qui pourraient être utilisées par des pirates pour s'introduire dans vos appareils, pour y dérober vos informations personnelles ou vos mots de passe, voire pour détruire vos données ou encore vous espionner ([mises à jour](#)).

4 UTILISEZ UN ANTIVIRUS

Les antivirus permettent de se protéger d'une grande majorité d'attaques et de virus connus. Il existe de nombreuses solutions gratuites ou payantes selon vos usages et le niveau de protection ou de services recherchés. Vérifiez régulièrement que les antivirus de vos équipements sont bien à jour et faites des analyses (scans) approfondies pour vérifier que vous n'avez pas été infecté.

5 TÉLÉCHARGEZ VOS APPLICATIONS UNIQUEMENT SUR LES SITES OFFICIELS

N'installez des applications que depuis les sites ou magasins officiels des éditeurs (exemple: Apple App Store, Google Play Store) pour limiter les risques d'installation d'une application piégée pour pirater vos équipements. De même, évitez les sites Internet suspects ou frauduleux (téléchargement, vidéo, streamings illégaux) qui pourraient également installer un virus sur vos matériels.



Sécurité numérique (suite)

6 MÉFIEZ-VOUS DES MESSAGES INATTENDUS

En cas de réception d'un message inattendu ou alarmiste par message-ris (e-mail), SMS ou chat, demandez toujours confirmation à l'émetteur par un autre moyen s'il vous semble connu et légitime. Il peut en effet s'agir d'une attaque par **hameçonnage** (phishing) visant à vous piéger pour vous dérober des informations confidentielles (mots de passe, informations d'identité ou bancaires), de l'envoi d'un virus contenu dans une pièce jointe qu'on vous incite à ouvrir, ou d'un lien qui vous attirerait sur un site malveillant.

7 VÉRIFIEZ LES SITES SUR LESQUELS VOUS FAITES DES ACHATS

Si le commerce en ligne facilite les achats et offre l'opportunité de faire de bonnes affaires, il existe malheureusement de nombreux sites de vente douteux, voire malveillants. Avant d'acheter sur Internet, vérifiez que vous n'êtes pas sur une copie frauduleuse d'un site officiel, la crédibilité de l'offre et consultez les avis. Sans cette vérification, vous prenez le risque de vous faire dérober votre numéro de carte bancaire et de ne jamais recevoir votre commande, voire de recevoir une contrefaçon ou un produit dangereux.

8 MAÎTRISEZ VOS RÉSEAUX SOCIAUX

Les **réseaux sociaux** sont de formidables outils de communication et d'information collaboratifs. Ils contiennent toutefois souvent de nombreuses informations personnelles qui ne doivent pas tomber dans de mauvaises mains. Sécurisez

l'accès à vos réseaux sociaux avec un mot de passe solide et unique, définissez les autorisations sur vos informations et publications pour qu'elles ne soient pas inconsidérément publiques ou utilisées pour vous nuire, ne relayez pas d'informations non vérifiées (fake news).

9 SÉPAREZ VOS USAGES PERSONNELS ET PROFESSIONNELS

Avec l'accroissement des usages numériques, la frontière entre utilisation personnelle et professionnelle est souvent ténue. Ces utilisations peuvent même parfois s'imbriquer. Matériels, messageries, « clouds »... Il est important de **séparer vos usages** afin que le piratage d'un accès personnel ne puisse pas nuire à votre entreprise, ou inversement, que la compromission de votre entreprise ne puisse pas avoir d'impact sur la sécurité de vos données personnelles (usages personnels et professionnels).

10 ÉVITEZ LES RÉSEAUX WIFI PUBLICS OU INCONNUS

En mobilité, privilégiez la connexion de votre abonnement téléphonique (3G ou 4G) aux réseaux WiFi publics. Ces réseaux WiFi sont souvent mal sécurisés, et peuvent être contrôlés ou usurpés par des pirates qui pourraient ainsi voir passer et capturer vos informations personnelles ou confidentielles (mots de passe, numéro de carte bancaire...). Si vous n'avez d'autre choix que d'utiliser un WiFi public, veillez à ne jamais y réaliser d'opérations sensibles et utilisez si possible un réseau privé virtuel (VPN).



RETROUVEZ TOUTES NOS PUBLICATIONS SUR :
www.cybermalveillance.gouv.fr



France Ouverte WIP (ETSI, AR)

L'Accorderie de Biarritz

bleue comme une orange

du mardi 1er au vendredi 4 oct. 2024



Nous vous attendons au 11

avenue Sarasate

Activités gratuites !

mercredi 10 à 12h :
Marche conviviale (1)

Jeudi à 10h : atelier mémoire

Vendredi à 14h30 :
Goûter,
venez avec vos spécialités

mardi 14h : initiation au Mus

Mercredi 14h30 :
initiation à l'Origami

Vendredi 9h30 -13h :
Marché St Charles
Présentation de l'Accorderie
avec animations

Histoire drôle

Comment voulez-vous que nos enfants nous écoutent :

- Tarzan vit à moitié à poil...
- Cendrillon rentre à minuit...
- Pinocchio passe son temps à mentir...
- Aladin est le roi des voleurs...
- Batman conduit à 320 Km/h...
- La Belle au bois dormant est une grande flemmarde...
- Blanche neige vit avec 7 mecs...
- Le petit Chaperon rouge n'écoute pas sa Mère...
- Sans oublier Astérix qui se dope à la potion magique fournie par un dealer qui est le curé du village.
- Et nous nous étonnons quand nos gosses font des conneries.

Agenda d'octobre

| OCTOBRE 2024 | | | | |
|---|------------------------------------|---|---|--|
| Lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi |
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Semaine bleue | | | | |
|  | | 10h-12h Marche conviviale (1) | 10h Atelier mémoire | 9h30 à 13h Présentation de l'Accorderie avec animations au marché St Charles 14h30 : Goûter partagé : chacun apporte une spécialité de sa région d'origine |
| | 14h : Accueil et Initiation au Mus | 14h30 : Accueil et Initiation à l'Origami | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 16h : Atelier Aquarelle (2) | 14h : Accueil et Initiation au Mus | 10h-12h Marche conviviale (1) 14h30 : Accueil et Initiation à l'Origami | | 14h30 : ACCOR2CLICS aide à l'usage des ordinateurs tablettes, smartphones (3) 16h : Ateliers tricot et aquarelle |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 14h30 : Quiz du CYBERMOIS - https://www.cybermalveillance.gouv.fr/tous-nos-contenus/actualites/2024-cybermois | 14h : Accueil et Initiation au Mus | 10h-12h Marche conviviale (1) 14h30 : Accueil et Initiation à l'Origami | | 14h : Atelier « Halte à l'obsolescence programmée » et Réparation 16h : Ateliers tricot et aquarelle |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 16h : Atelier Aquarelle (2) | 14h : Accueil et Initiation au Mus | 10h 12h Marche conviviale (1) 14h30 : Accueil et Initiation à l'Origami | | 14h30 : ACCOR2CLICS aide à l'usage des ordinateurs tablettes, smartphones (3) 16h : Ateliers tricot et aquarelle |
| 28 | 29 | 30 | (1) s'inscrire par Whasapp au 06.26.19.41.78 (2) s'inscrire au 06.05.72.00.95 (3) S'inscrire au au 06.19.17.57.42 | |
| | 14h : Accueil et Initiation au Mus | 10h-12h Marche conviviale (1) 14h30 : Accueil et Initiation à l'Origami | | |