



Accord'âge

Journal de l'Accorderie de Biarritz

n°39 - automne 2025

Edito

L'automne est là. Les jours raccourcissent mais ne soyons pas nostalgiques. À l'accorderie lors du goûter-rencontre de rentrée, vous étiez très nombreux à participer avec un bel enthousiasme dans la salle de réunion qui s'est avérée trop petite : ambiance détendue, discussions enrichissantes. Nous vous attendons nombreux cet automne pour nos ateliers, pour participer à nos projets, à nos rencontres. C'est l'énergie collective qui fait avancer les idées.

**Bienvenue aux
5 nouveaux adhérent-e-s :**

**•Arlette Guillemant
Gabriel Guillemant
Marie-Jose Loustau
Marie-Thérèse Beauvois
Bernadette Boulhan**

Panorama de nos rencontres de l'été

MUS le mardi

Tous les mardi après-midi, une dizaine d'accordeurs au masculin et au féminin, se retrouvent pour jouer à un jeu de cartes d'origine basque, appelé « MUS » (prononcé mouche).

Le Mus est un jeu rapide avec beaucoup de place pour le bluff et la psychologie, et à ce titre il peut se comparer au poker. Le jeu se joue en empruntant des mots à la langue basque, mais pour l'initiation nous utilisons des mots français

Le jeu se compose de 40 cartes semblable à un jeu de 52 cartes dont on aurait retiré les huit, neuf, et la dame, et la partie se joue à 4 en 2 équipes placées en diagonale

Début septembre nous avons réalisé une petite vidéo avec « RadioBiarritz » que vous pouvez visionner en cliquant sur le lien ci-dessous

https://youtu.be/PSRMU7Tg_Fc



Forum des associations

Notre stand au forum des associations à la halle d'Iraty, a vu défiler beaucoup de monde et de nombreuses personnes se sont montrées intéressées.

Nous avons d'ores et déjà enregistré plusieurs nouvelles adhésions.



Vide-grenier

Cet événement traditionnel a eu lieu le dimanche 7 septembre, sous un beau soleil de fin d'été.

L'Accorderie participe à ce vide-grenier depuis quelques années (une année, nous en étions même les organisateurs).

Nos 2 emplacements n'étaient pas de trop, devant la générosité des Accordeurs et des Accordeuses. Merci à eux, ils ont permis de garnir copieusement notre stand. Et les volontaires pour tenir le stand étaient suffisamment nombreux (un grand merci également à elles et à eux).

Ainsi, grâce à tous, nous avons pu récolter environ 369,06 euros pour notre association, ce qui est loin d'être négligeable, et ce qui justifie le temps passé (et les efforts fournis !).

Bref c'était une journée très conviviale, de celles qui permettent de partager et de communiquer. un petit pincement au coeur au moment de remballer.

Rendez-vous l'année prochaine, au même endroit, avec plaisir.



Panorama des rencontres de l'été



Partage de lectures
au lac Marion
avec Marie-Ange

Le 2ème jeudi du mois de 15h30 à 16h30

Marie-Ange nous convie à un atelier de partage de lectures. Nous présentons un livre de notre choix, le nom de l'auteur, le titre, la collection de l'ouvrage, le genre littéraire, les personnages, les lieux... un résumé. Nous échangeons entre nous ces livres et terminons en écoutant un extrait choisi et lu par Marie-Ange. Nous sommes six assidus de lecture qui partageons avec plaisir cette séance qui favorise les échanges, les curiosités et surtout l'ouverture d'esprit.

marché basque place Saint Charles



**bel enthousiasme au
goûter au café-
rencontre
de la rentrée**



Rejoignez nous lors du gouter
du vendredi 10 octobre vers 16h.

Les goûters ou apéros mensuels sont un moment
convivial pour élargir notre réseau, partager nos
expériences et découvrir des projets inspirants de
notre accorderie.

Le principe est simple: chacun amène un produit à
grignoter ou à boire et nous le partageons dans une
ambiance chaleureuse.

Nous vous attendons nombreux pour ce temps de
rencontre et de convivialité!



Rendez-vous écocitoyen au Lac Mouriscot organisé par BioDiversCité

« Lutter contre les plantes envahissantes »

le 7 août 2025

par Annie

Je m'étais inscrite comme prévu en Conseil d'Administration, au nom de l'Accorderie, à cette journée de sensibilisation à la lutte contre les plantes envahissantes, organisée par l'Association BioDiversCité.

Après une présentation sympathique par l'animatrice de BioDiversCité où nous avons beaucoup appris de plantes que nous considérons à tort comme locales (ex mimosa, laurier sauce ...) mais qui sont en fait des envahisseurs, nous nous sommes mis en route, heureusement bien au frais par cette journée caniculaire, pour assister au prélèvement d'une espèce envahissante dangereuse pour l'équilibre du lac Mouriscot par l'équipe de la MIFEN (Maison d'Initiation à la Faune et aux Espèces Naturelles) : la « Myriophille à épis » (exotique, envahissante). Cette plante vivace, originaire d'Amérique du Nord, introduite accidentellement, pousse au fond du lac entre 1 et 4 mètres de profondeur. Elle peut former des herbiers denses qui perturbent les écosystèmes en limitant la lumière et l'oxygène disponibles.

Certains participants ont voulu se joindre aux techniciens pour marcher dans l'eau boueuse du lac et participer à l'opération d'arrachage. Pour cela ,il fallait enfiler la tenue appropriée : des bottes très hautes prolongées par une combinaison caoutchouc d'un orange soutenu, plus de longs gants en plastique allant jusqu'au cou, et enfin, par dessus, des gants épais.

Une fois l'habillage réalisé, les courageux descendent dans le lac afin d'arracher un maximum, mais pas la totalité de ces racines....

C'est alors que nous avons vus arriver tranquillement Edith, notre Edith, toujours impeccable, vêtue de lin blanc ... qui a voulu participer au ramassage des Myriophilles dans la boue et l'eau . Elle a enfilé la combinaison orange et les protections, plus les gants, et aux bras d'un technicien elle s'est avancée bravement dans l'eau.

Les caisses se sont remplies de racines, puis transportées en bateau sur la rive, puis vidées de leur contenu dans la benne de la camionnette de la MIFEN. Cette opération est prévue pour durer la journée (avec une pause déjeuner) et la benne de la camionnette doit être remplie.

J'ai posé la question du devenir de ces racines : Elles sont entreposées sous des bâches en plastique noir pour se transformer en compost, qui est ensuite utilisé. Nous avons attendu le retour et le déshabillage des courageux et tout le monde s'est dispersé.

Pour vous débarrasser des espèces exotiques envahissantes, Identifiez-les en consultant la

Balade pédestre du mardi

Belle balade dans le joli village d'Arcangues le mardi 23 septembre de 10h à 12h
D'abord le parc du château puis contour du golf et ses magnifiques paysages
et retour en passant par le cimetière avec la tombe très fleurie de Luis
Mariano et l'église.

Nous n'avons pas pu résister à terminer cette promenade en allant déguster
une omelette aux cèpes en terrasse au restaurant de la place du village !

N'hésitez pas à venir marcher avec nous dans la bonne humeur.

Il y a toujours quelque chose à découvrir ou à redécouvrir !

Inscription auprès de Marie-Bernadette au 0626194178



photo prise par
Danièle lors d'une
balade le long de la
côte

Le top des échanges

Le « Top » 4 des échanges individuels :
par ordre décroissant en nombre d'heures :

- bricolage
- couture
- numérique

Les services associatifs :

c'est le type d'activité à privilégier pour les
personnes qui ont besoin de gagner des heures

- le vide grenier du Parc Mazon
- le Forum des associations

les ateliers collectifs :

- jeu de mus
- yoga
- aquarelle
- parlons musique
- échange de lectures

Tournoi de pétanque :

Le lundi 11 août de 17h30 à la toute fin de soirée, plus d'une quinzaine d'accordeurs ont participé au deuxième tournoi de pétanque organisé dans les jardins de la médiathèque de Biarritz

Plusieurs équipes se sont affrontées avec des styles plus ou moins originaux mais toujours dans la bonne humeur.

Un pic nic partagé nous a réconcilié autour d'une table bien garnie et quelques flacons de vin



Concert à Tarnos

Le jeudi 24 juillet, nous étions 9 accordeurs à franchir l'Adour, pour assister à un concert au Patio des Forges à Tarnos ; Dioni Pochelu, guitariste, étoile montante du jazz sur la Côte basque, s'y est produit avec son quartet, pour un programme explorant aussi bien les standards du genre que des compositions plus modernes.

La soirée s'est terminée par un pic nic initialement prévu dans le parc du Boucau, mais la température très automnale nous a fait délocaliser ce moment festif chez Bruno, qui nous a ouvert les portes de sa maison biarrotte. Merci à lui !

Présentation des ateliers de la semaine

ORIGAMI

tous les mercredis 14h30
avec Catherine : 0682077673
pour développer la
concentration, la patience, la
persévérance tout en
méditant

PEINTURE SUR SOIE

le jeudi
avec Chantal 0620495212
pour exprimer sa
créativité

REMUE-MENINGES

le jeudi 15h30- 16h30
avec Genvieve:069949004
pour faire travailler
son cerveau dans une
ambiance conviviale

SOUTIEN AU NUMERIQUE

par Robert
0619176742
le vendredi 14h30
pour répondre aux
besoins en
informatique

AQUARELLE

le vendredi 16h-18h
avec Annie 0685726895
pour exprimer avec l'eau
les couleurs
notre ressenti devant un
paysage, un visage

BALADE PEDESTRE

tous les mardis 14h30
avec MB:0626194178
pour des balades
sensorielles, marcher,
écouter, sentir, toucher,
respirer..

INSTAGRAM

le jeudi 14h30
avec Nina : 0610653755
apprendre à utiliser
un outil de communication

YOGA SUR CHAISE

le lundi tous les 15j
17h-18h
avec Marie-Claude
0614798484
pour travailler : équilibre,
coordination,
& souplesse

REPARERIE

le lundi 14h30
avec Yves:0682349149
pour partager des
connaissances, &
réparer les pannes
d'objets du quotidien

PARTAGE DE LECTURES

le 2ème jeudi du mois
15h30-16h30
avec Marie-Ange
0607812506
pour solliciter notre
esprit d'analyse, notre
sens critique, dans la
bienveillance

COUTURE, TRICOT, CROCHET

le vendredi 14h30
avec Annie 0685726895
pour créer, imaginer

CINEMA,

1 fois par mois
avec Jean 0559031219,
pour voir ou revoir un film
et en parler

GOUTER PARTAGE

le vendredi 1 fois par mois 16h
par MB:0626194178
pour échanger, déguster et partager
ensemble

PARLONS MUSIQUE

1 fois par mois
avec, Robert 0619176742
pour un éveil culturel et
émotionnel

**Et bien d'autres ateliers au gré de
l'actualité, des projets.....**

Pour la deuxième année consécutive, l'Accorderie de Biarritz a participé au défi Ogénie. Il vise à porter un regard positif sur le rôle des seniors à travers une approche fédératrice et créative, en impliquant les structures engagées dans le lien social.

N'hésitez pas à vous rendre sur leur site internet pour trouver des activités à destination des seniors dans votre région

Cliquez sur le lien ci-dessous...

Pour l'édition 2025, le principe de ce Défi est simple : chaque structure participante doit reproduire en photo une œuvre d'art en y ajoutant cette année un détail contemporain pour résonner avec le thème : "Une Œuvre, Deux Epoque". Nous avons choisi l'œuvre « Portrait de famille » de Suzanne Valadon.

Le gagnant 2025 du prix du public, n'est pas l'Accorderie de Biarritz mais une EHPAD d'Orthez qui a fait le beau travail que vous pouvez voir ci-dessous. Marie, Accordeuse biarrotte et parisienne d'adoption, nous représentera fin septembre à Paris à la cérémonie de remise des prix au cours de laquelle 3 autres prix seront décernés, et peut-être un pour l'Accorderie de Biarritz. Le suspens continue ! Suivez notre compte Instagram



Projet d'écriture collective : LES CHRONIQUES D'OLIVIA

Dans le cadre des rencontres territoriales du Grand Ouest, il avait été demandé de suggérer des idées de projets afin de renforcer les liens entre les accorderies. A ce titre, un accordeur de Canéjan a proposé « une histoire sans fin », sans fin, car on ne s'interdisait pas de l'étendre aux autres régions.

En quelques mots : cette histoire est intitulée « les chroniques contées d'Olivia »

Mais qui est Olivia ?

Olivia est un personnage fictif ; son idée est de réaliser un périple la conduisant d'accorderie en accorderie et lors de ses séjours, elle va vivre à leur rythme, parler de leurs réalisations, de leurs missions, de leurs projets. Mais, à travers ses pérégrinations, elle va également nous faire découvrir les régions où se situent les accorderies visitées.

A Biarritz, nous avons mis en place un atelier d'écriture collective, afin de concevoir ensemble de petites histoires liant Olivia à notre région. Le groupe se réunit une fois par mois et nous vous invitons à venir nous rejoindre. A La fin, en espérant une forte adhésion au projet, l'ensemble des chroniques contées d'Olivia des accorderies impliquées, feront l'objet d'une publication, mise à la disposition de tous....



Les projets de l'Accorderie



L'Accorderie de Biarritz participe pour la deuxième année aux Journées Nationales de la Réparation

Nous vous accueillons le **17 octobre 2024, de 14h à 17h** pour découvrir notre atelier « Réparerie » et son fonctionnement

Nous allons aussi vous parler de :

1. **L'obsolescence programmée des appareils**
2. **De l'indice de durabilité**
3. **Du bonus réparation**
4. **La carte des produits durables**
5. **et de plusieurs autres informations utiles...**

La réparerie fonctionne 1 fois par mois dans le local de l'Accorderie, à condition de s'inscrire préalablement

Pour en savoir plus.....
<https://journesreparation.fr/>

Les projets de l'Accorderie

L'Accorderie de Biarritz reconnue par le département 64 pour son rôle dans la lutte contre l'isolement et la solitude : les 2 totems gagnés grâce au département, seront bientôt visibles à la maison des associations ainsi qu'à la maison de l'Age d'Or de Biarritz

**LAURÉAT DE L'APPEL À MANIFESTATION D'INTÉRÊT
POUR LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT ET LA SOLITUDE**



Grâce à ce prix et au totem phare, notre association pourra informer les seniors de la ville de Biarritz de notre existence en communiquant sur les ateliers ou animations proposés par nos accordeurs, mais aussi bénéficier des échanges de service que proposent les Accordeurs de l'Association.

Jean Kleinschmidt,
Coadministrateur en charge des partenariats
de l'association L'Accorderie à Biarritz

Projet : Échanges de services entre citoyens



LES CHAMPIGNONS

sont de retour. Leur apparition dans les sous-bois annonce la rentrée des classes. Pourquoi ne pas penser d’ores et déjà aux recettes de fête de Noel.



Soupe de girolles au saumon fumé
Pour 4 personnes – Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min – Repos : 10 min
• 200 g de girolles • 100 g de champignons de Paris
• 1 noix de beurre • 50 cl de bouillon de légumes
• 150 g de crème fraîche liquide • 1 cuil. à café de jus de citron • 2 tranches de saumon fumé
• quelques brins de persil • poivre

Coupez les pieds terreux des champignons et rincez-les rapidement à l'eau vinaigrée. Taillez-les grossièrement. Blanchissez-les 5 min dans l'eau salée, puis faites-les cuire dans le beurre à feu moyen de 10 à 15 min. Versez le bouillon de légumes et laissez infuser 10 min. Remettez sur feu doux, puis ajoutez la crème et le jus de citron. Poivrez. Réservez. Emincez le saumon fumé. Hachez le persil. Au moment de servir, versez le velouté de champignons dans des bols, ajoutez l'émincé de saumon, qui doit rester à la surface, puis parsemez de persil.

en entrée



Vol-au-vent de chanterelles au parmesan
Pour 4 personnes – Préparation : 20 min – Cuisson : 55 min
• 1 pâte feuilletée • 1 jaune d'œuf • 2 petites branches de thym séché • 4 cuil. à café de parmesan râpé
• 400 g de chanterelles • 1 noix de beurre • 1 échalote • 15 cl de crème liquide • poivre

Détaillez la pâte feuilletée en 4 disques de 15 cm env. Badigeonnez-les du jaune d'œuf travaillé avec 1 cuil. à café d'eau et la moitié du thym émietté. Saupoudrez de 2 cuil. à café de parmesan. Enfournez à 180 °C (th. 6) pour 20 min. Décollez le chapeau de chaque feuilleté afin de pouvoir en garnir l'intérieur. Abaissez-en le fond avec une cuillère à soupe pour créer un creux dans la partie centrale. Réservez. Nettoyez et rincez les chanterelles. Coupez-les grossièrement, puis faites-les revenir dans le beurre avec l'échalote ciselée et le thym restant émietté pendant 15 min env. En fin de cuisson, ajoutez 5 cl de crème, poivrez. Laissez réduire une dizaine de minutes. Faites fondre la crème restante à feu doux, puis ajoutez le parmesan restant. Au moment de passer à table, réchauffez les feuilletés à 120 °C (th. 4) une dizaine de minutes. Garnissez-les de chanterelles, nappez de crème au parmesan et remettez le chapeau. Servez avec quelques feuilles de salade ou des pousses d'épinard.



en plat de résistance

Risotto aux cèpes et foie gras
Pour 4 personnes – Préparation : 20 min – Cuisson : 30 min
• 400 g de cèpes • 1 oignon • 60 g de beurre • 300 g de riz carnaroli ou arborio • 10 cl de vin blanc
• 1 litre de bouillon de volaille • 4 escalopes de foie gras de canard frais • sel, poivre

Brossez et essuyez les cèpes, puis coupez-les en lamelles. Pelez et émincez l'oignon. Faites fondre 30 g de beurre dans une sauteuse, puis faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il commence à devenir translucide. Ajoutez les cèpes et faites-les revenir 3 min à feu vif en remuant. Ajoutez le riz et remuez jusqu'à ce que les grains commencent à devenir translucides. Versez le vin blanc puis une louche de bouillon de volaille et poursuivez la cuisson à feu doux. Après absorption, renouvelez l'opération en remuant régulièrement jusqu'à épuisement du bouillon. Cela doit prendre une vingtaine de minutes. Retirez du feu, poivrez et ajoutez le beurre restant. Couvrez et laissez reposer le temps de cuire le foie gras frais. Taillez ce dernier en escalopes. Salez, poivrez et faites-les revenir à feu vif 45 s de chaque côté. Servez aussitôt le risotto avec le foie gras.

Prochaines permanences d'accueil

**les mardi
les mercredi
de 14h30 à 18h**

notre adresse

**ACCORDERIE DE BIARRITZ
11 avenue de Sarasate
64200 Biarritz**

notre numéro de téléphone

0768665080

notre Email

biarritz@accorderie.fr

**N'hésitez pas à visiter notre site internet &
nos réseaux sociaux**



**www.accorderie.fr/biarritz/
et sur facebook
et sur instagram**



**Merci à l'équipe rédactionnelle des accordeurs:
Annie, Elisabeth, Jean, Michel, Robert,
Coordination: Marie-Bernadette Sanchez**