



**Accord'âge**  
**n° 37 hiver 2025**

*Accorderie*  
S'accorder pour faire autrement  
**Biarritz**

## **La magie de Noël**

**Chères Accordeuses, chers Accordeurs,**


Nous vous présentons chaque mois un programme d'activités, d'évènements destinés à vous divertir, muscler votre culture générale en vous invitant à jouer avec nous, à répondre à des questions multiples et variées, et à vous détendre dans la bonne humeur et la convivialité. Cette année, plus que jamais, nous aurons besoin, je crois, de nous replier sur notre cocon familial et de retrouver un peu de « merveilleux » à l'approche des fêtes, en laissant de côté pour un temps les actualités si angoissantes.

Bien sûr, nous n'oublierons pas les drames, les guerres, les inondations... et nous mesurerons la chance que nous avons de pouvoir nous réunir, de nous investir dans des associations pour venir en aide à ceux qui en ont besoin...

Dans ce numéro d'Accord'âges nous vous donnerons quelques idées pour aborder cette période de fêtes, que vous l'attendiez avec impatience ou que vous la redoutiez... Quelques astuces pour dépenser moins aussi, sans altérer la magie de Noël, avec des idées de cadeaux auxquels vous n'aviez peut-être pas pensé et réalisés par des accordeurs, des conseils de lecture et des idées de recettes pour festoyer à moindre coût !

Dans notre lettre au Père Noël cette année nous lui demanderons la paix dans le monde.

**Bonne lecture et bonnes fêtes à tous !**  
**Marie-Bernadette**



## ACTIVITES

### Ça s'est passé à l'Accorderie en octobre ...

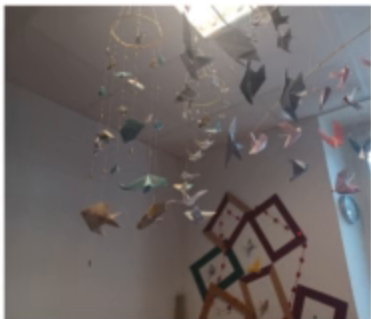
- **Animation du marché Saint-Charles** le vendredi 4 octobre. Par un petit vent frisquet, initiation au mus par Jean et Évelyne.
- **Goûter amical partagé au local de l'Accorderie** pendant la Semaine Bleue. Le thème proposé était d'apporter un goûter rappelant son enfance, afin de le déguster ensemble et d'échanger autour des souvenirs qu'il évoquait. Dans la convivialité et la bonne humeur, chacun a participé et a dégusté gâteau basque, beignet russe, pain perdu, muxus, Kombucha...



## Ça s'est passé à l'Accorderie en novembre

### Le mois de novembre a été très riche

- Début novembre s'est ouvert un nouvel atelier avec Daniele et Nina intitulé "atelier Instagram", atelier convivial et plein d'enseignements.
- Puis le 18 novembre un petit groupe de chanteuses ont entonné en "cœur" les hymnes de Noël au local, suivi d'un autre groupe adepte de yoga doux qui se retrouve tous les lundis soir autour de Marie-Claude
- **Enfin la braderie de l'Accorderie au local :** vêtements , bijoux, boites, mobiles, articles de Noël réalisés par nos petites mains. Bravo à celles qui se mobilisent régulièrement pour fabriquer et vendre de beaux objets originaux et uniques !



## 2 - VIVENT LES FÊTES SANS SE RUINER !

Qu'on les aime ou qu'on les déteste les fêtes de fin d'année sont incontournables.

Menu, décoration, cadeaux.... Au vu du contexte économique et géopolitique actuel, nous n'avons qu'une envie : préparer en toute simplicité ces temps de retrouvailles familiales que l'on souhaite malgré tout festifs. Pas besoin de voyage ou d'évasion, juste envie d'être entourés de douceur, d'échanges et d'yeux qui brillent !

Aussi dans ce numéro nous vous proposons quelques idées à moindre coût de cadeaux , de recettes... nous espérons que vous y trouverez des inspirations. Les astuces sont multiples pour contourner la flambée des prix : la chasse aux promotions est ouverte en novembre et début décembre ou... janvier avec les invendus

Arts de la table et décoration : choisir le fait main (nos petites mains de l'Accorderie s'activent tous les mercredis et vendredis pour vous offrir des produits peu chers et en vente à l'Accorderie) ou l'occasion (vide-greniers, marchés et braderies...)

## CONSEILS BIEN ÊTRE D'HIVER

### **Bien être : un masque spécial bonne mine**

Il vous faut : le jus d'une orange bio, un jaune d'œuf, une cuillère à soupe de yaourt nature.



Mélanger tous les ingrédients, les appliquer au pinceau sur tout le visage et le cou. Laisser reposer pendant 20 minutes et rincer à l'eau claire.

Vous pouvez ensuite mettre votre crème hydratante.

### **Santé : 6 conseils pour lutter contre la fatigue cet hiver**

**1 Mettre en place** un rituel rassurant, chaque jour, dans le même ordre, quelques heures avant d'aller dormir :

- faire des étirements
- prendre un repas léger avec des sucres lents ( pâtes, riz etc)
- prendre une longue douche
- se coucher avec un bon livre



**2 Adopter** un régime méditerranéen à base de fruits ( kiwi), légumes, céréales complètes, légumineuses, noix, amandes.., poissons , peu de viande rouge.

**3 Jouer** avec la lumière naturelle, prendre le petit déjeuner devant une fenêtre, faire du sport, de la marche en extérieur

**4 Arrêter** de fumer et diminuer le café

**5 Se réveiller** progressivement avec 5 mn d'étirement

**6 Faire** une sieste de 20 minutes au maximum



## Connaissez vous ces 5 astuces de grand-mère pour lutter contre le rhume cet hiver ?

- se laver le nez à l'eau salée
- inhaler des huiles essentielles
- dormir avec un oignon coupé en deux à côté ou sous son lit
- boire des tisanes au thym
- se concocter un grog...( à boire bien sûr avec modération )

**Pour offrir à vos invites un diner d'exception, osez des recettes.**

**Pas de stress ces recettes sont toutes à votre portée.**



## Petits fours à l'anis

### **Vous aurez besoin de :**

3 œufs entiers (150 g)

250 g de sucre

280 g de farine

1 à 2 cc d'anis vert (5 à 10 g)

### **Méthode étape par étape**

#### **Étape 1 :**

Fouetter les œufs entiers avec le sucre dans un récipient durant 20 minutes. Le mélange doit être aérien (il doit doubler de volume) et former un ruban. Concasser vos grains d'anis et les ajouter à votre préparation.

#### **Étape 2 :**

Ajouter progressivement la farine et mélanger délicatement le tout à l'aide d'une spatule jusqu'à obtention d'une préparation homogène.

#### **Étape 3 :**

Mettre la préparation dans une poche à douille munie d'un douille unie ou avec une cuillère et dresser de petits ronds de pâte sur une plaque allant au four munie de papier sulfurisé. Les entreposer dans un endroit sec et les laisser croûter puis reposer durant 10 à 12h (au minimum une nuit).

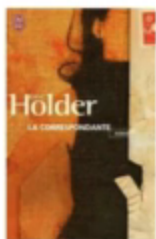
#### **Étape 4 :**

Préchauffer le four à 180°C et enfourner les anis bredele durant 10 minutes. Les laisser refroidir.

### ***Bon appétit et régalez vos amis.***

*Vous pouvez conserver ses biscuits pendant quelques jour puis les entreposer dans des boites hermétiques (en métal de préférence).*

**LIVRES à découvrir ou à offrir proposés par  
Danièle, Marie-Bernadette et Annie**



**LA CORRESPONDANTE (en poche)**

**de Eric Holder (1960/2019)**

Une histoire d'amour et tant pis si la passion est dévoreuse,  
au moins la vie aura eu la peine d'être vécue,  
C'est l'histoire d'un amour éphémère et violent,  
Il nous est conté ici (fiction ou réalité déguisée ?) quelques  
mois d'une passion née de la rencontre d'une lectrice avec le  
narrateur,

« Ce fut durant le mois d'avril 1996 qu' je reçus la première  
lettre de Geneviève,,, Monsieur, vos livres me plaisent au  
point que j'en ai acheté pour quelques amis, Je ne savais pas  
comment elle avait fait et c'était du grand art »

Elle le presse de la rencontrer en compagnie d'autres  
lectrices ; il finit par céder. Allers et retours du domicile  
conjugal à celui de Geneviève,

S'en suit des échanges tant sur le plan intellectuel (elle est  
une fine lectrice) que sur le plan intime,

Leur histoire ira très loin au détriment de la santé mentale  
de la "correspondante"



# Les 5 clés du bonheur de Tahar Ben- Shahaar



Ce ne sont ni la récompense ni la réussite matérielle ni le prestige qui nous permettent de ressentir l'état de plénitude. C'est au quotidien qu'il nous faut chercher l'état de bonheur nous soutient l'écrivain américano-israélien Tal Ben Shahaar dans son livre.

## **1ère clé : le bien-être spirituel.** Pour commencer (au choix)

- choisir une tâche courante ex faire le ménage, aide aux devoirs
- essayer de la décrire comme une vocation : ex j'aime , je suis passionné par.
- prendre 10 minutes par jour pour apprécier un aliment, une musique, un instant avec tous ses sens (écrans éteints)

## **2ème clé : le bien-être physique**

- se lever et bouger toutes les 30 mn si l'on est assis de manière prolongée,
- prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou marcher plutôt qu'utiliser la voiture...

## **3ème clé : le bien-être intellectuel**

- s'entraîner à poser des questions à soi-même ou aux autres
- lire un article, assister à une conférence
- prendre le temps de lire ou relire un ouvrage qui nous tient à cœur...

# **Le Musée BONNAT-HELLEU, un vrai roman de Dominique de Saint Pern, journaliste et écrivain**

**illustré par Laurence de Vellou, peintre et illustratrice  
de presse**

**Le musée BONNAT** à Bayonne, bien sûr tout le monde le connaît. Nous avons l'image d'un musée intéressant, certes, un peu sombre, austère, rassemblant des toiles et des portraits très classiques, en travaux depuis des années. Nous ne savions pas qu'il recèle plus de 7.000 œuvres, des grands maîtres de la peinture et de la sculpture : esquisses de Léonard de Vinci, de Michel Ange, huiles de Rubens, tableaux de Goya, du Greco, de Delacroix, de Velasquez, Raphael, Boticelli, Durer, Ingres etc....

Dominique de Saint Perne, auteur de plusieurs biographies (« Baronne Blixen », « Edmonde » ...) réussit à nous rendre vivant ce Musée, le traitant comme un véritable personnage de l'Histoire de Bayonne.

Les dessins et aquarelles de Laurence de Vellou apportent une touche moderne et aérée à l'ouvrage.

Ce roman est en fait l'aventure de quatre hommes, Léon Bonnat, Antonin Personnaz, Paul César Helleu et Jacques Pétihory unis par la même passion : le dessin.

## **Les animations d'hiver :**

- les animations du Téléthon,
- les illuminations de la ville pour la période des fêtes de fin d'année,
- les marchés de Noël aux Halles, à Saint Charles le samedi 21 et dimanche 22/12,
- les défiles du Père Noël dans la ville et d'Olentzero le 22/12
- le traditionnel bain des Ours Blancs le 22/12 à 12 h au Port Vieux.

## **Une demande :**

Des adhérentes de l'Accorderie voudraient se rassembler pour aller au cinéma , aller au restaurant le samedi ou la dimanche. Aussi n'hésitez pas si cette annonce vous intéresse à passer un coup de téléphone à l'Accorderie on vous mettra en relation entre vous.

Nouveau à Bayonne, ceci peut vous intéresser : Konpon Txoko, une alternative pratique et écologique à faire grandir ! Créée en 2019 avec beaucoup de débrouille, la ressourcerie Konpon Txoko s'est installée en mars 2023 dans son premier local pérenne, au 15 rue des Pontots à Bayonne, dans la zone du forum.

On y trouve actuellement :

- une ressourcerie ouverte du mardi au samedi, où on peut acheter pour pas cher des objets d'occasion en bon état : petit électroménager, vêtements, livres, disques, vaisselle, décoration...
- des ateliers d'aide à la réparation les mercredis et les samedis

## Comment créer des jardinières d'hiver qui feront l'admiration de tout le quartier ?

L'hiver n'est pas une saison synonyme de grisaille pour votre balcon. Avec quelques astuces et des plantes bien choisies, vos jardinières peuvent devenir de véritables œuvres d'art qui attireront tous les regards, même pendant les mois les plus froids. Découvrez comment combiner harmonieusement couleurs, textures et résistance au froid pour des compositions élégantes et durables.

### Pourquoi opter pour des jardinières d'hiver ?

Les jardinières d'hiver ne sont pas seulement décoratives. Elles apportent également de nombreux avantages :

- Illuminer votre espace extérieur : Les fleurs et feuillages colorés créent une ambiance chaleureuse.
- Protéger certaines plantes sensibles : En les regroupant dans des contenants abrités.
- Renforcer le lien avec la nature : Même en hiver, votre balcon reste vivant et accueillant.
- Créer des jardinières d'hiver demande simplement un peu de créativité et de savoir-faire. Voici les étapes clés pour réussir vos compositions.

### Choisissez des plantes robustes et colorées :

#### 1. Plantes à floraison hivernale : ajoutez des touches de couleurs

Certaines plantes brillent littéralement pendant l'hiver. Elles sont parfaites pour apporter de la vie et du dynamisme à vos jardinières

- Pensées et violas : ces petites fleurs sont idéales pour résister aux basses températures et offrir une palette de couleurs variées.
- Hellébores (roses de Noël) : Élégantes et résistantes, leurs fleurs dans les tons de blanc, rose ou pourpre apportent une touche sophistiquée.
- Cyclamens d'hiver : Avec leurs fleurs délicates et leur feuillage marbré, ils illuminent immédiatement vos compositions.
- Bruyères d'hiver : Parfaites pour une floraison longue et des nuances de rose, mauve ou blanc.