

Décembre 2023



Le Programme des Accordeur.e.s

*Accorderie de Canéjan & Pays des Graves et ses
Antennes : Bordeaux - Villenave d'Ornon - Val de l'Eyre*

HORAIRES D'OUVERTURE

Canéjan - 1 bis Boulevard Pey
Arnaud, 33610 Canéjan
Les mercredis 9h30-12h30 et 14h-18h
Les Jeudis 9h30-12h30
Les Vendredis 14h-17h

Antenne Villenave d'Ornon - Café de
la Route, 501 route de Toulouse
le vendredi 8 et 22 décembre
de 14h à 16h

Antenne Val de l'Eyre (Salles) -
Maison Aquilino, 58 rue Sylvie
Ducourneau
Les Lundis 9h30-12h
Les Vendredis 16h-19h
Tous les 1ers samedis 9h30-12h



Nos contacts : 07 83 30 04 36 /
09 83 09 56 87 / canejan@accorderie.fr
Le site : accorderie.fr/canejan/
Suivez notre page Facebook



Meilleurs voeux pour un Noël plein de joie et de bonheur à toutes et à tous !



Lundi












Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

<p>27 9h45 Atelier chant avec Jean-Paul D. 17h Atelier découverte du yoga chez Martine B.</p>	<p>28</p>	<p>29 14h Atelier préparation du marché de Noël avec les couseuses 17h-19h Atelier conversation Italien chez Françoise</p>	<p>30 10h-12h Permanence de l'espace Numérique </p>	<p>1er</p>	<p>2 Antenne à SALLES 9h30 Temps d'échange avec les accordeur.e.s 10h30 Atelier cuisine avec Isabelle 12h Accordinerie 10h Incroyables Réparateurs</p>
<p>4 9h45 Atelier chant avec Jean-Paul D. 14h Atelier relaxation chez Henriette 17h Atelier découverte du yoga chez Martine B.</p>	<p>5 14h30 atelier création cartes de Noël/vœux avec Françoise 15h Causerie lecture avec Noëlle</p>	<p>6 14h-15h  Atelier Furoshiki avec Christine 15h15-16h15 Atelier Anglais avec Evelyne 16h30-17h30 Atelier Espagnol avec Nicole 17h-19h Atelier conversation Italien chez Françoise</p>	<p>7 10h-12h Permanence de l'espace Numérique 14h30 Réunion "Atout'âge" avec le pôle intergénérationnel</p>	<p>8 14h30-15h30 Atelier danse en ligne avec Marie-Céline M. au local Antenne V.O 14h-16h Permanence d'accueil au café de la route</p>	<p>9 Antenne à SALLES 10h Chant des voyelles avec Hélène Antenne V.O 12h Accordinerie au centre St Exupéry 9 et 10  Marché de Noël  Simone Signoret à Canéjan</p>
<p>11 9h45 Atelier chant avec Jean-Paul D. 17h Atelier découverte du yoga chez Martine B. Antenne SALLES 10h Couture avec Cathy</p>	<p>12</p>	<p>13 10h Atelier "le monde en cuisine" avec Marie-Hélène Bûche base gâteau japonais 14h Local à décorer aux couleurs de Noël! 16h  Goûter de Noël et Contes avec Elisa au local - Canéjan</p>	<p>14 10h-12h Permanence de l'espace Numérique 11h Atelier cuisine-Guacamole avec Caroline 16h30 Papotage/Tricot avec Christine</p>	<p>15 10h30 Atelier gymnastique cérébrale/mentale avec Michel D. 14h30 Atelier Bijoux avec Lucienne Antenne à SALLES 16h-17h Atelier chant avec Josette Antenne à SALLES 17h-19h Jeux avec Brigitte</p>	<p>16 Antenne à Salles 10h Dictée avec Isabelle et Alain 14h-18h Atelier Clown </p>
<p>18 9h45 Atelier chant avec Jean-Paul D. 14h Atelier relaxation chez Henriette 17h Atelier découverte du yoga chez Martine B.</p>	<p>19</p>	<p>20 14h-16h  Atelier Initiation à la couture avec Lorette 15h15-16h15 Atelier Anglais avec Evelyne 16h30-17h30 Atelier Espagnol avec Nicole 16h Goûter de Noël avec le GEM, à Bordeaux</p>	<p>21 10h-12h Permanence de l'espace Numérique 10h30 Réunion Vie de l'Accorderie</p>	<p>22 Antenne V.O 14h-16h Permanence d'accueil au café de la route</p>	<p>23</p>
<p>25 </p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28 10h-12h Permanence de l'espace Numérique </p>	<p>29</p>	<p>30   31 SOIREE DE REVEILLON salle de la CHÉNAIE</p>

Pour toutes modifications, contacter votre Accorderie.

DECEMBRE 2023

C'est au programme !

LES FESTIVITES DE NOEL !



Marché de Noël de Canéjan

Le marché de Noël de Canéjan aura lieu **samedi 9 (10h-20h) et dimanche 10 décembre (10h-18h) au centre Simone Signoret !**

Votre Accorderie sera évidemment de la partie et tiendra son petit stand traditionnel. Nous y vendrons des créations made in Accorderie, réalisées lors d'ateliers !

Les profits de ces ventes seront reversés à votre association préférée.

Vous pouvez bien sûr venir renforcer l'équipe des accordeurs qui tiendront notre petit stand et en profiter pour faire quelques emplettes !

Pour vous inscrire à la tenue du stand : <https://framadate.org/Pz3SfASsMNjp69dk>

Venez nombreux et nombreuses !



Les goûters partagés de Noël

A Canéjan

Rdv au local - **mercredi 13 décembre à 16h et à 17h** : Elisa vous amène avec plaisir et malice chatouiller vos douces oreilles au pays des contes.

A Bordeaux

Rdv au GEM Grain de Café **mercredi 20 décembre à 16h**

Apportez votre gâteau préféré, des chocolats, des clémentines ou autres douceurs ! L'Accorderie se charge des boissons (chocolat chaud, thé, tisane, café). N'hésitez pas à amener vos petits enfants, enfants, neveux ou nièces...!

Régalade et rigolade en perspective !



Noël entre accordeurs, ça vous dirait ?

Vous n'avez rien prévu pour le réveillon ou le jour de Noël et vous aimeriez partager un moment tout doux avec d'autres accordeurs ?

Que diriez-vous de vous retrouver le 24 au soir et/ou le 25 à l'Accorderie pour fêter Noël en toute simplicité en mode accordinerie festive ?

Si l'un ou l'une d'entre vous souhaite s'occuper de l'organisation de ce joyeux moment,

Merci de vous faire connaître auprès de votre Accorderie, le local peut vous être prêté à cette occasion !



Réveillon du nouvel an

Envie de partager un savoureux repas dans une ambiance festive, amicale, chaleureuse et glisser doucement vers 2024 sur des rythmes endiablés sur lesquels vous vous déchaînez ?

Venez à la soirée de réveillon du 31 décembre à la salle de la Chênaie au Courneau !

Inscription obligatoire jusqu'au 16 décembre auprès de :

Jean-Claude L. - 06 98 51 69 07

ou

Christine L. - 06 98 60 14 90

(40 personnes maximum, frais de repas à la charge de l'accordeur.e)



C'est au programme !

LES FESTIVITES DE NOEL !



BOITES DE NOËL SOLIDAIRE

Pour permettre aux plus isolés d'avoir droit eux aussi à des cadeaux à l'occasion des fêtes de fin d'année, nous vous invitons cette année encore, à mettre dans de simples boîtes à chaussures emballées, décorées ou non, un "truc" chaud, un "truc" bon, un article de loisir, un produit d'hygiène ou de beauté ainsi qu'un mot doux.

Votre accorderie est un point de collecte de ces boîtes de Noël solidaire, **dès aujourd'hui et jusqu'au vendredi 8 décembre.**

Opération Boîte de Noël solidaire
organisée par le Conseil Municipal des Enfants
au profit de Cestas Entraide

- 1) JE PREPARE ET JE METS
DANS UNE BOITE A CHAUSSURES :
- 2) J'INDIQUE
Femme-Homme-Fille-
Garçon ou Mixte
- 3) JE DEPOSE
ma boîte emballée
au point de collecte

1 truc chaud
1 produit de beauté
1 truc bon
1 mot doux
1 boîtie

Notre point de collecte
Le dimanche 10 décembre
de 10h à 12h
sur le marché du Bourg

Ville de
CESTAS

Pour toute information :
Contact : conseildesenfants@mairie-cestas.fr

MON BEAU SAPIN, ROI DES FORÊTS...

Avons besoin de votre esprit créatif pour **décorer votre Accorderie** !
Sapin, guirlandes, boules, perles et sujets vous attendent...

Que diriez-vous de venir exercer vos talents pour faire entrer la magie de Noël au local le **mercredi 13 décembre à partir de 14h ?**



C'est au programme !

A LA PAGE ?

Quel que soit votre genre littéraire, venez raconter vos dernières lectures ou écouter les autres parler lors d'une causerie lecture proposée par Noëlle le **mardi 5 décembre à 15h**
Renseignements au 06 83 19 42 89



FUROSHIKI ou L'ECO-EMBALLAGE A LA JAPONAISE

Technique traditionnelle japonaise, le Furoshiki est la solution idéale, esthétique, élégante, surprenante et écologique puisque lavable et réutilisable à l'infini, pour emballer vos cadeaux. Christine K. et Christine L. proposent de vous apprendre cet art du pliage et du nouage de vos jolis tissus le **Mercredi 6 décembre de 14h à 15h**



Renseignements au : 06 19 76 17 09
Apportez-leur votre petite touche personnelle pour les rendre uniques et l'effet "waouh" sera garanti !

woh woah
woh

ATELIER DECOUVERTE DU YOGA

Venez passer un agréable moment de détente, de sérénité et de lâcher prise les **lundis 4, 11, 18 décembre à 17h chez Martine !**
Inscrivez-vous au 06 48 93 84 03



ALORS, ON DANSE ?

Passionnée de danse, Marie-Céline vous propose un atelier de danses en ligne solo sur différents types de musiques : Pop, Disco, Celtique, Country, Latino, etc...

Venez vous éclater sur le dance-floor le **vendredi 8 décembre de 14h30 à 15h30, au local de l'Accorderie.**

Pensez à porter des chaussures fermées confortables (surtout pas de talons hauts) et d'apporter une bouteille d'eau.

Ambiance sympathique assurée !
Marie-Céline M. - 06.14.82.73.85 ou

jlmc.martinet@orange.fr



RELAX

La relaxation consiste à détendre le corps et l'esprit, prendre conscience de sa respiration et de la détente qu'elle provoque.

C'est un temps pour soi et pour se redynamiser. Henriette vous propose donc un atelier relaxation les **lundis 4 et 18 décembre à 14h.**
Suivi de petits conseils si vous le souhaitez.

Inscription et renseignements au 06 76 62 35 69 ou henriette.carriere@gmail.com



RELAX



PELOTE ET PAPOTAGE !

Que vous soyez débutant ou confirmé, venez partager votre passion pour le tricot ou le crochet, faire la causette, vous détendre lors de cet atelier proposé par Christine K. Apportez votre ouvrage et votre bonne humeur le

Jeudi 14 décembre à 16h30.

Renseignements au 06 19 76 17 09.



C'est au programme !

BÛCHE DU PAYS DU SOLEIL LEVANT !

Venez découvrir une recette de bûche avec une base de biscuit japonais qui rend ce dessert incroyablement moelleux, fondant et tellement facile à réaliser avec

Marie-Hélène H. le

mercredi 13 décembre à 10h

Renseignements : 07.72.26.25.01



GUACAM'OLE !

Caroline Z. notre mexicaine qui dévore les couleurs et les saveurs sera contente de vous transmettre, comme une graine, l'un des mets les plus mangés au Mexique, le guacamole le **jeudi 14 décembre à 11h**



Vous mangerez la chaleur de ce pays avec de l'avocat essentiellement.

Renseignements [07.52.03.88.18](tel:0752038818) ou carolinezenteno@gmail.com



DEFIEZ VOTRE CERVEAU ET VOTRE MEMOIRE



Michel vous propose un atelier de gymnastique cérébrale et mentale ayant pour ambition (raisonnable) de stimuler votre cerveau (énigmes, jeux...) dans une ambiance conviviale et ludique !

Venez, voyez, jouez le **vendredi 15 décembre à 10h30.**

Inscription auprès de Michel D. au [0658490791](tel:0658490791) ou darlandes40@gmail.com



VOTRE CREATIVITE A L'HONNEUR

Lucienne L. vous propose de fabriquer vous-même et/ou avec son aide des bijoux fantaisie pour vos cadeaux de Noël le **vendredi 15 décembre à 14h30.**

Choix de breloques, fils, cordons, tiges, fermoirs et plus encore pour un résultat unique et très mode !



DE FIL EN AIGUILLE

Du mal à dompter votre machine à coudre, envie de progresser afin de réaliser des petits projets pour vous faire plaisir ou pour offrir ?

Venez vous initier à la couture avec Lorette le

Mercredi 20 décembre de 14h à 16h !

Bienveillance et patience d'ange assurées !



ATELIERS DEPAYSEMENT !



Atelier de conversation en anglais **Mercredi 6 et 20 décembre** de 15h15 à 16h15 avec Evelyne G.

Pour s'inscrire : [06 13 66 18 94](tel:0613661894)



Atelier de conversation en espagnol **Mercredi 6 et 20 décembre** de 16h30 à 17h30 avec Nicole R.

Pour s'inscrire : [06 73 25 03 72](tel:0673250372)



Atelier de conversation en italien **tous les mercredis de 17h à 19h** chez Françoise E. à Léognan

Pour s'inscrire : [06 26 85 26 30](tel:0626852630)

HI!

BONJOUR

HOLA!

C'est au programme à Salles !

LE CHANT DES VOYELLES

Dans l'univers du son, les voyelles occupent une place à part. Elles sont les couleurs de la voix, les nuances de la mélodie. Chaque voyelle a son timbre unique, sa vibration propre. L'a est grave et profond, l'e est clair et léger, l'é est brillant et cristallin, l'i est aigu et lumineux, le u est doux et envoûtant, l'ou est chaleureux et accueillant, l'eu est mélancolique et rêveur, l'o est puissant et affirmé. Le chant des voyelles est une expérience sensorielle unique. C'est une invitation au voyage, un voyage au cœur de soi-même.

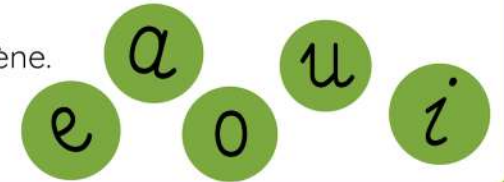
Lorsque l'on chante les voyelles, on se connecte à son corps, on s'ouvre à ses émotions. on se libère de ses tensions, on se ressource.

Le chant des voyelles est une pratique ancestrale, utilisée dans de nombreuses traditions spirituelles. Elle est un outil de transformation, un moyen de retrouver son équilibre intérieur.

Alors, n'hésitez pas à vous lancer dans l'aventure du chant des voyelles le **samedi 9 décembre à 10h** avec Hélène.

Vous découvrirez un monde nouveau, un monde de beauté et de profondeur.

Renseignements au 06 13 79 27 32



J'PEUX PAS, J'AI COUTURE !

Venez apprendre du B.A - BA de la couture jusqu'à l'utilisation de la machine à coudre en compagnie de Cathy qui vous propose un atelier le

Lundi 11 décembre à 10h !

Renseignements au 06 33 09 53 75



LA LA LA LA !

Tout le monde sait que chanter permet de se détendre et de sécréter l'hormone du bonheur ! C'est dans cet optique que Josette vous propose un atelier chant au cours duquel vous oublierez votre quotidien, vous lâcherez prise et vous évacuerez votre stress le

vendredi 15 décembre de 16h à 17h



FAITES VOS JEUX !

Et pourquoi ne pas continuer à se détendre, après l'atelier chant de Josette, en venant participer à l'atelier jeux organisé par Brigitte le

vendredi 15 décembre de 17h à 19h



QUAND LA PLUME RENCONTRE LA RIGUEUR !

Isabelle et Alain vous proposent un excellent exercice de réflexion pour améliorer votre vocabulaire, votre orthographe et votre mémoire : la dictée

samedi 16 décembre à 10h



TROP MIAM !

Atelier cuisine

samedi 2 décembre à 10h30 avec Isabelle qui

vous apprendra une recette.

INFO : L'ANTENNE du VAL de L'EYRE sera fermée du 22/12/2023 au 04/01/2024

DECEMBRE 2023