



Immeuble 5 le Busquet
68 avenue de Bayonne
CS 80456 64604 ANGLET
Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr



INFORMATIONS et RÉUNIONS

➤ **Site internet** : nous vous rappelons que vous pouvez trouver les informations du club sur notre site internet www.clubmgen64.fr. Et pour nous joindre, utilisez la rubrique **Contact** ou directement par email clubmgen64@laposte.net.

➤ **Permanences au Club de la MGEN** : Tous les mardis de 14 h à 16 h au siège de la MGEN à l'adresse ci-dessus. Présentez-vous à l'accueil pour inscriptions, ré adhésions et informations.

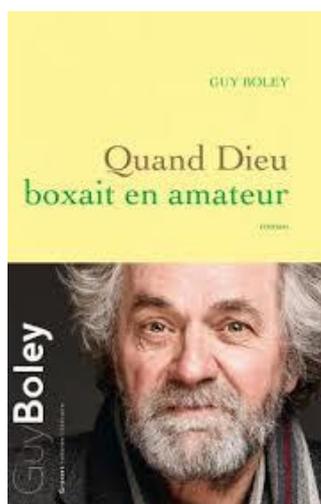
➤ **Inscriptions rentrée Club MGEN 64 : KASU ! Elles doivent être effectuées avant la fin du mois de septembre car après cette date vous ne pourrez pas participer aux activités faute d'assurances.** N'hésitez pas à venir aux permanences ! Vous pouvez télécharger les documents sur le site du Club. Le bulletin d'adhésion se trouve également à la fin de ce document p 12.

Au revoir Guy :
Tu seras toujours avec nous sur les chemins...



Dates à retenir

Mardi 16 octobre 2018	13 h	Comité d'animation
Mardi 23 octobre 2018	14 h	Mise sous enveloppe



Mercredi 10 octobre à 14h30

Autour d'un livre
Anne-Marie Grassiet

Quand Dieu boxait en
amateur

De Guy Boley
Éditions Grasset

OCCUPATION DU NOUVEAU LOCAL

Activités 2018-2019 - Les activités ludiques et culturelles reprendront la 1^{ère} semaine d'octobre
(sauf indications dans le tableau)

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	10h-11h30 14 h30-17 h 17 h-18 h30	Anglais Scrabble Créneau libre	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 avenue du cadran Anglet	Le Cleach Francine
Mardi	9 h-10 h30 9h-10h30 10 h30 – 12 h 14 h-16 h00 16 h-17 h30 14 h30- 15 h45	Gym et activités dansées Créneau libre Espagnol A Tertulia Anglais Yoga	Centre sportif Haitz Péan salle catalpas Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet 1 ^{ère} séance 9/10/2018 Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Centre sportif Haitz Péan salle catalpas Anglet	Susperregui Michèle Gabastou Jean Marie Costa Urania Bénichou Francette Oyhamberry Muriel
Mercredi	9 h 15 – 10h45 10 h 45 – 12 h 14 h 30-17 h 14h30-17 h 14 h-15 h30 17 h-18 h 30	Anglais avancé Créneau libre Tricot 17/10/18 Autour d'un livre (Mensuel) Qi- Gong Créneau libre	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Centre sportif Haitz Péan salle catalpas Anglet	Marty Catherine Talou Anne Marie Grassiet Anne Marie Dubuc Colette et Nicolau Annie
Jeudi	9 h-10 h 30 10 h 30-12 h 14 h-17 h 30	Créneau libre Espagnol B Tarot – Belote	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Ruiz Ferdinand Larre Maryse
Vendredi	9 h-10 h 30 10 h30 – 12 h 13 h 45-17 h30 14h30- 16h30 (Accueil à 14h15)	Créneau libre Anglais Atelier photo Autour de la chanson française (mensuel) 12/10/2018	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Bénichou Francette Suhubiette J.Marie Suhubiette Jean Marie

UTILISATION DU LOCAL CLUB RETRAITES MGEN64

- PRENDRE LES CLÉS A L'ACCUEIL DE LA MGEN
- OUVRIR LE RIDEAU MÉTALLIQUE EN INTRODUISANT LA CLÉ DANS LE BOÎTIER EXTÉRIEUR A DROITE DE LA PORTE D'ENTRÉE, EN LA TOURNANT VERS « 0 »
- OUVRIR LA PORTE AVEC LA DEUXIÈME CLÉ
- ALLUMER LES NÉONS EN MONTANT LES DEUX INTERRUPTEURS « LUMIÈRE 1- LUMIÈRE 2 » DANS L'ARMOIRE ÉLECTRIQUE AU FOND DE LA SALLE
- OUVRIR LE GRAND RIDEAU MÉTALLIQUE EN APPUYANT SUR L'INTERRUPTEUR SITUÉ SUR LE MONTANT A DROITE DE LA GRANDE BAIE VITRÉE
- AVANT DE QUITTER LA SALLE :
FERMER LE GRAND RIDEAU MÉTALLIQUE, LES LUMIÈRES,
BAISSER LES BOUTONS DES RADIATEURS,
FERMER A CLÉ LA PORTE D'ENTRÉE
BAISSER LE DEUXIÈME RIDEAU MÉTALLIQUE (sécurité oblige...)
REMETTRE LES CLÉS A L'ACCUEIL DE LA MGEN (fermé entre 12h30-13h30, le samedi et le dimanche)
- LE NETTOYAGE EST ASSURÉ UNE FOIS PAR SEMAINE LE MERCREDI A 17H30 PAR LA SOCIÉTÉ DE NETTOYAGE QUI INTERVIENT DANS LES LOCAUX DE LA MGEN.
- LES ATELIERS PEUVENT AVOIR LIEU PENDANT LES PÉRIODES SCOLAIRES
Si vous avez besoin d'autres renseignements
Écrivez votre message :
sur le tableau blanc au-dessus de la machine Lavazza
ou par courriel clubmgen64@la poste.net

Certains créneaux sont disponibles. Vous pouvez les utiliser pour changer occasionnellement votre activité ou pour organiser une réunion. Merci cependant de le signaler.

Calendrier des séjours 2018-2019

Date	Proposition	Réunion préparatoire	Personne à contacter	Moyen de transport
10 au 15 mars 2019	Séjour ski, raquettes et shopping à Baqueira Berret	Vendredi 23 novembre à 16h30 au local	Jean Istèque 06 07 30 59 08	Individuel

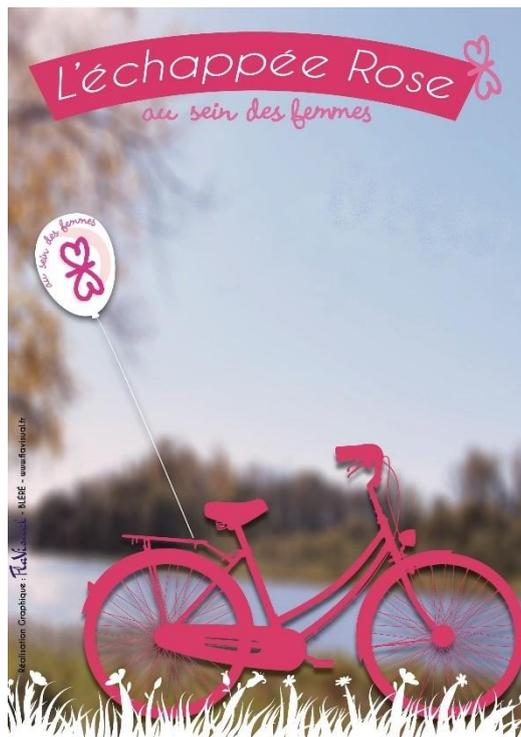
➤ Atelier photo Octobre 2018

- Vendredi 5 octobre : Visite de l'exposition photo de Jean Dieuzaide à l'Office de Tourisme d'Urrugne
- Vendredi 19 octobre : Atelier au Club

Le groupe est complet. Il n'y a plus d'inscription possible.

jean-marie.suhubiette@laposte.net ou 06 33 32 22 04

➤ Cyclotourisme (Jean ISTEQUE – 06 07 30 59 08)



LES RANDONNÉES DU LUNDI

Lundi 1^{er} octobre 2018

MENDIZAR (1 323 m) depuis le col de Organbide

Proposée par P. JAURY – Y. RUSTIQUE – A. SUBRA

Dénivelée : 450 m - Durée : 6 h - Niveau : moyen

Descriptif : Col de Organbide (1000 m) - Vers Loigorri - Col de Ezkanda (1164 m) - Ezkanda gaina (1203 m) - Collado Morate (1205 m) - Mendizar (1323 m - pique-nique ?) - Collado Morate pour pique-nique (?) - Col de Ezkanda - Crêtes du Saiarre - Col de Organbide

RV : 9h15 à St Jean Pied de Port au parking habituel des remparts pour regroupement

Lundi 8 octobre 2018

MENDAUR

Proposée par JP. MIDY - N & JJ AMBIELLE – A. SUBRA – J. DOUTOUMA

Dénivelée : 860 m - Durée : 6h30 – Distance : 15 km – Niveau : difficile

Descriptif : depuis le parking d'Arantza (264m), montée raide Auzmarteneko borda, Bideguntzeta, Artxamana, Gurutzeko Gaina (728m), Petrixenko borda (699m), Artolako (851m), Mendaur (ermite de la Trinidad 1131m).

Descente vers Petrixenko borda, Larrainen borda (568m), Auzmarteneko borda et Arantza.

RV : 9h à l'école des Joncaux à Hendaye Behobie ou à 9h30 à Arantza (parking face à l'École et à côté du parc de jeux pour enfants).

Lundi 15 octobre 2018

MONDARRIN depuis ITXASSOU

Proposée par J. TEILLERY – N. DURAND – J. DOUTOUMA

Durée : 6 h - Dénivelée : 650 m - Niveau : Moyen – Distance : 12 km

Descriptif : Itxassou, Col du Legarre puis montée par le flanc Est vers le Mondarrin (749m).

RV : 9h15 à Itxassou la Place parking derrière Ateka. Prendre la rue le long du restaurant Bonnet

Lundi 22 octobre 2018

ABARTAN (1 085 m)

Proposée par J & JL DARBUS

Durée : 4 à 5 h (dernière étape facultative) - Distance : 11 km – Niveau : facile –

Dénivelée : 400 m

Descriptif : Boucle sur sentiers et prairies en pente douce

RV : 10 h place du fronton de Berroeta - 3 km après Mugaire / dans la montée du Velate (route de Pampelune) prendre à droite Berroeta - passer sous le viaduc

Lundi 29 octobre 2018

LAS CASAS DEL REY/NRA SRA DE LAS NIEVAS (depuis Iraty)

Proposée par Y. RUSTIQUE – A. SUBRA – P. JAURY

Durée : 5 h - Dénivelée : 450 m – Niveau : moyen

Descriptif : Route plein Sud depuis le chalet Pedro / Départ Pont d'Orgate (895 m) / Rive gauche du rio Irati / Casas del Rey/Nra Sra de las Nieves / Montée Sud puis rive droite rio Urtxurria jusqu'à embalse Kotxa (1000 m) / Retour rive gauche rio Urtxurria / Los Rasos de Akerreria (1250 m - point de vue) / Nra Sra de las Nieves (Elurrako Ama) / Remontée rio Irati par le chemin de l'aller.

RV : 9 h St Jean le Vieux sur la place.

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 4 octobre 2018

SAINT PALAIS Chemin de GIBRALTAR

Proposée par : H. SICART – G. BRIVET - J. DOUTOUMA

Durée : 4 h - **Dénivelée :** 200 m - **Distance :** 10 km – **Niveau :** moyen

Descriptif : Boucle parcourue en cheminant sur de petites routes et des sentiers en sous-bois, qui nous mène en haut du mont Saint Sauveur pour découvrir l'œuvre de Christian Lapie. Pique-nique.

Descente vers la stèle de Gibraltar, carrefour des voies jacquaires et retour dans Saint Palais.

En fin de parcours, visite facultative de l'espace Chemins Bideak.

Prévoir 4 € (si le groupe est de 10 personnes) ou 5 €.

RV : 9 h au parking de l'école de Louhossoa pour regroupement, ou 10 h au parking de l'église de Saint Palais.

Jeudi 11 octobre 2018

Autour de VILLEFRANQUE

Proposée par : J. TEILLERY - J. DOUTOUMA

Durée : 3 h 30 - **Distance :** 9 km - **Niveau :** Moyen

Descriptif : Depuis le parking descente vers la Nive. Par des sentiers dans les prés et en forêt, de belles vues à 360° sur les montagnes et la côte.

Prévoir le pique-nique.

RV : 9h30 à Villefranque à la Maison pour tous près des écoles, derrière la Mairie

Jeudi 18 octobre 2018

BIRIATOU LAC D'IBARDIN

Proposée par : TT. BONTEMPS - J. DOUTOUMA

Durée : 4 h 30 - **Dénivelée :** 350 m - **Distance :** 11 km - **Niveau :** Moyen

Descriptif : depuis Biriadou, col des poiriers, tour du lac et retour par le même chemin. Prévoir le pique-nique

RV : 9h30 parking de Biriadou

Jeudi 25 octobre 2018

ANGLET – CHAMBRE D'AMOUR

Proposée par J. LAYUS – M. MARRIS

Durée : 4 h - **Pas de dénivelée-** **Niveau :** très facile

Descriptif : Exposition LA LITTORALE -7-

Pour cette 7° édition de la Biennale Internationale d'art contemporain Anglet-Côte basque, onze artistes proposent un parcours constitué d'œuvres éphémères installées sur le site emblématique du littoral basque, La Chambre d'Amour. Visite commentée, gratuite. Pique-nique

Balade sur la Promenade Victor Mendiboure - la Barre et retour (bancs tout le long).

RV : 10h derrière l'Espace de l'Océan, côté mer à Anglet.



La Recette de Geneviève

Gâteau Basque

Recette pour 8 personnes (moule rond de 24 cm)

Ingrédients : *Pour la pâte :* farine 300 g, sucre 200 g, beurre 200 g, levure 1 cuillère à café rase, œuf entier 1, jaunes d'œuf 2, citron râpé 1.

Pour la crème : lait ¼ litre, sucre 60g, farine 25g, jaunes d'œuf 2, rhum 1 cuillère à soupe.

Dressage : Pinceau, rouleau, papier de cuisson sulfurisé et huile 5 cl.

1. Préparer la pâte :

- Ramollir le beurre.
- Tamiser la farine et la levure dans un saladier.
- Laver le citron et bien l'essuyer, le râper dans le saladier.
- Ajouter le sucre. Creuser un puits au centre.
- Battre les jaunes et l'œuf entier et les ajouter au milieu.
- Mélanger jusqu'à obtenir une boule uniforme.
- Reposer cette pâte dans un torchon fariné au frais pendant 2 heures.

2. Préparer la crème :

- Chauffer le lait
- Verser le sucre sur les jaunes petit à petit en fouettant.
- Ajouter la farine tamisée, et bien mélanger.
- Verser le lait chaud, et reverser dans la casserole.
- Cuire sur le feu à petite ébullition, en remuant sans arrêt 15 minutes.
- Refroidir la crème, et parfumer avec le rhum.

3. Chauffer le four à 180 °C ou thermostat 6 :

4. Dresser le gâteau :

- Huiler légèrement le rouleau et le papier.
- Sans découper la pâte, la diviser en 3.
- Couper les 2/3 de la boule, et aplatir au rouleau sur le papier huilé, en le tournant par quart de tour pour obtenir un cercle parfait.
- Garnir le moule rond, en remontant la pâte jusqu'en haut du bord.
- Recouvrir avec la crème.
- Aplatir la pâte restante de la même façon le plus finement possible toujours sur papier huilé.
- Recouvrir le gâteau, tout en décrochant la pâte du papier.
- Souder les bords en appuyant tout autour.
- Dorer la surface avec un peu de lait et de jaune d'œuf mélangés.
- Rayer la surface avec une fourchette.

5. Cuire le gâteau 35 minutes.



Semaine bleue



Pour une société respectueuse de la planète :
ENSEMBLE AGISSONS



Participation de 7 adhérents du Club MGEN à la semaine Bleue avec les PEP64 mardi 9 octobre à la Plaine d'Ansot de 12h00 à 15h45

Inondations de Salies de Béarn



Notre Club a fait un don de 500 euros aux PEP 64 après les inondations de Salies de Béarn pour venir en aide à l'Eseat qui a perdu beaucoup de matériel lors de cette catastrophe.

Occupation du local

Pendant les vacances de Toussaint, notre local sera occupé par la Section Départementale 64 MGEN pour deux stages :

- Stage des formateurs « Équilibre à tout âge » lundi 22 octobre 2018 de 8h à 17h
- Stage « accompagnement de futurs retraités » mardi 23 octobre 2018 de 8h à 17h

Pic d'Orri (2 018 m)

Lundi 17 septembre 2018, 10 randonneurs sous la conduite de Peio Jaury et Yvon Rustique ont grimpé le Pic d'Orri. En plus du plaisir de l'ascension, du point de vue exceptionnel, ils ont eu l'enchantement de croiser la route d'un troupeau d'isards.



Golf

Vous trouverez ci-dessous une proposition de stages d'apprentissage ou de perfectionnement à la pratique du golf. Les séances ont lieu sur le golf d'Ilbarritz, à la lisière entre Biarritz et Bidart.

Vous pouvez manifester votre intérêt ou demander des renseignements supplémentaires en écrivant à aneth64@hotmail.com

The flyer lists several golf courses with their respective stages and prices:

- JE DÉBUTE**
 - STAGE 3 JOURS** Les premiers gestes _____ 260 € - 2 H de cours par journée
Découvrez le golf et apprenez différents coups en situation de jeu. Chaussez vos tennis, on s'occupe du reste!
 - STAGE 5 JOURS** Le parcours est à vous ! _____ 410 € - 2 H de cours par journée
Apprenez les techniques de chaque secteur de jeu et décrochez la carte verte qui vous permettra d'aller seul(e) sur le parcours !
- JE PROGRESSE**
 - STAGE 3 JOURS** Retour aux sources ... _____ 260 € - 2 H de cours par journée
Révisez vos bases techniques, consolidez vos gestes et repartez sur le parcours en toute sérénité.
 - STAGE 5 JOURS** Trouvez la régularité ! _____ 410 € - 2 H de cours par journée
Apprenez à construire un swing, votre swing ! Gagnez en confiance et régularité en vous entraînant en situation de jeu.
- STA JUNI**
 - STAGE 5 JOURS** Priorité aux jeunes ! _____ À partir de 180 €
Tu souhaites débiter ou améliorer ta technique ?

Handwritten notes on sticky paper:

- 10% jusqu'à 6 pers. 1 prof
- 20% par + plus
- Cours 2 h ponctuel - 40 € / 2 h par pers avec 1 prof



FÉDÉRATION FRANÇAISE OMNISPORTS DES PERSONNELS DE L'ÉDUCATION NATIONALE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS

Week-end convivial des 6 et 7 octobre 2018 Seul, en couple ou en famille

Samedi 6 octobre

9h30 : Rendez-vous à la gare de Luchon (à l'entrée de la ville). Départ en voiture sur le site de rando (10 mn).
2 Circuits au nord-ouest de Luchon : charmant village de Cazaril-Laspènes, source d'eau chaude, magnifiques points de vue : 1 groupe randonnée douce et 1 groupe randonnée sportive.
13h : Retour aux voitures pour pique-nique en commun à Cazaril (ou au Centre BTP selon météo) : les 2 groupes + ceux qui n'auront pas fait de randonnée.

Après-midi : Activités de plein air au Centre
(pétanque, Molky, basket, mini-golf.....)
et/ou jeux d'intérieur,



et/ou Piscine et Vaporarium aux Thermes

Soirée jeux et/ou animation (organisée par le Centre ou la 2FOPEN).
Hébergement au BTP avec dîner-buffet et petit-déjeuner du lendemain matin.



Dimanche 7 octobre

9h : Rendez-vous au Centre BTP. Randonnée pédestre ou **randonnée VTT sur pistes faciles** (avec son propre matériel ou location sur place) et/ou initiation VTT avec assistance électrique.
Parcours accessible aux débutants : très faible dénivelé, parcours roulant, vues panoramiques...
OU visite de la ville à l'architecture qui a pris son essor au 19^{ème} siècle.
RV pour déjeuner panier/repas préparé par le centre
Départ à la convenance de chacun.



Apéritif offert à tous les participants.

Participation non licencié : 5€ personne seule / 10€ par famille

Renseignements et pré-inscriptions auprès de

Fabrice Schaeffer 06 85 31 97 12 / fabrice.schaeffer@orange.fr

Inscriptions à finaliser avec paiement (cf fiche d'inscription ci-jointe)

Dernier délai : le 24 septembre 2018

BULLETIN D'ADHESION⁽¹⁾ 2018 / 2019

Remplir une feuille par personne

A faire parvenir au : **Club des Retraités MGEN 64**
Immeuble le Busquet 5, 68 av de Bayonne
CS80456 64604 ANGLET

MONSIEUR MADAME Ancien adhérent Nouvel adhérent
NOM : Prénom :
Adresse :
Code postal : Ville :
Date de Naissance :/...../19..... N°Sécurité sociale :
Téléphone (domicile): Téléphone (portable):
Courriel^(*): @.....(en MAJUSCULES)

Nom et Tel de la personne à contacter en cas d'urgence :

(*) courriel personnel ou de substitution : enfant, voisin, ami,... pour communiquer plus facilement.

(1) **Information destinée aux adhérents** : Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat du Club. En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez-vous adresser à la permanence du club des retraités MGEN de Biarritz.

Droit à l'image : Je coche la case ci-contre pour signifier mon opposition à toute publication de mon image.

-J'ai bien noté que cette case non cochée entraîne l'acceptation tacite de la publication de mon image dans le cadre des activités du club.

1 – CONTRIBUTION au Club des retraités MGEN 64 : 15 € Par chèque individuel à l'ordre de : MGEN

Adhérent MGEN ou Non MGEN *Conjoint(e) Compagnon (e)* ou Non MGEN *coopté(e)*

Pour les adhérents non MGEN, préciser le nom de celui ou celle qui vous invite :

Listes des activités proposées : voir le site du club : clubmgen64.fr (cochez la ou les cases des activités que vous pratiquerez)

Activités sans licence 2FOPEN et sans certificat médical	Activités avec licence 2FOPEN Et certificat médical	Activités avec licence 2FOPEN Sans certificat médical
<input type="checkbox"/> Autour d'un livre	<input type="checkbox"/> Randonnées pédestres .Ski. Raquettes	<input type="checkbox"/> Sorties culturelles
<input type="checkbox"/> Chanson au menu autour de la chanson française	<input type="checkbox"/> Gym douce -Activités dansées	<input type="checkbox"/> Séjours
<input type="checkbox"/> Langues (Anglais- Espagnol)	<input type="checkbox"/> Qi-Gong	<input type="checkbox"/> Atelier photo
<input type="checkbox"/> Scrabble. Tarot. Belote.	<input type="checkbox"/> Yoga	
<input type="checkbox"/> Tertulia (conversation espagnole	<input type="checkbox"/> Cyclotourisme	
<input type="checkbox"/> Tricot		

Fait à le :/...../201.....

Signature :

2 – LICENCE MGEN-2FOPEN-JS

Par chèque individuel à l'ordre de : 2 FOPEN-JS 64

Ancien adhérent N° de carte

-Obligatoire si vous participez à des activités physiques et sportives, séjours, sorties, organisées par le Club.

je prends la licence et je joins :

Un certificat médical ou QS-SPORT+ Attestation QS (précisant le type d'activités auquel je participe

La cotisation de 27 € (avec assurance Responsabilité civile RC et Indemnisation Dommages corporels IDC)

Ou La cotisation de 38 € IA Sport +. (RC + IDC renforcée) (similaire à PRAXIS)

Je certifie avoir pris connaissance des informations légales concernant les garanties du contrat d'assurance MAIF de la 2FOPEN-JS et avoir été informé de la possibilité de souscrire la garantie complémentaire IA Sport+.

Fait à le : /..... /201.....

Signature :

ATTENTION : -L'inscription au Club et la pratique des activités **ne seront acceptées que lorsque tous les documents auront été fournis.**

Si vous ne souhaitez pas bénéficier de l'IDC incluse dans le prix de la licence, 2FOPEN fera un remboursement par simple courrier postal de votre part adressé à la fédération.