



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

Décembre



2018

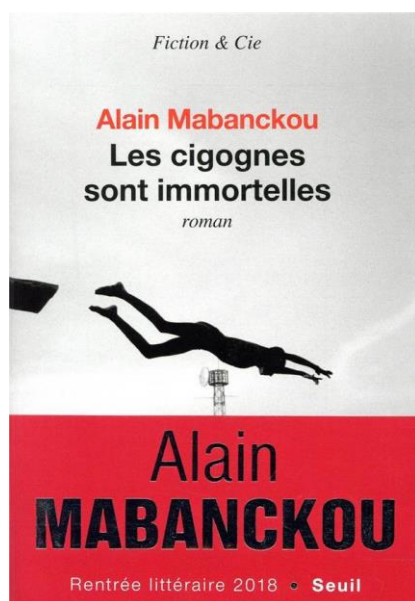
INFORMATIONS et RÉUNIONS

- **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. (Sauf vacances scolaires)
- **Comité de gestion** mardi 18 décembre 2018 à 10 h à la MGEN d'Anglet
- **Annulation de la randonnée avec inscription** le lundi 10 décembre 2018 Bosque de OMA.
- **À vos agendas** : Assemblée Générale du Club MGEN 64 et de 2FOPEN 64 entre le 22 et le 31 janvier (date à définir en fonction des disponibilités de la Maison pour tous à Anglet)
- **Bilan du séjour à Elizondo** le mercredi 12 décembre à 11 h au local du Club suivi d'un repas à 20 € au Pub Mulligan.



Dates à retenir

Mercredi 19 décembre 2018	11 h 00	Comité d'animation
Vendredi 21 décembre 2018	14 heures	Mise sous enveloppe



Mercredi 5 décembre à 14h30

Autour d'un livre
Anne-Marie Grassiet

**LES CIGOGNES SONT
IMMORTELLLES**

De Alain MABANCKOU
Seuil

OCCUPATION DU NOUVEAU LOCAL

Activités 2018-2019

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 Anglais Espagnol A Tertulia Anglais Yoga	Centre sportif Haïtz Péan salle catalpas Anglet Local au Busquet allée du cadran Anglet 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 Haïtz Péan salle catalpas Anglet	Susperregui Michèle Francette Bénichou Gabastou Jean Marie Costa Urania Bénichou Francette Oyhamberry Muriel
Mercredi	9 h 30 – 11 h 11 h – 12 h 14 h 30-17 h 14h30-17 h 14 h-15 h30 17 h -18 h 30	Anglais avancé Créneau libre Tricot 12/12/2018 Autour d'un livre 5/12/2018 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 Haïtz 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 10 h – 11 h 30 13 h 45-17 h30 14h30- 16h30 (Accueil à 14h15)	Créneau libre Anglais Atelier photo 7 – 21/12 Autour de la chanson française (mensuel) 14/12/2018	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 AUSSI 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 Beret		Jean Istèque 06 07 30 59 08	Individuel
Du 10 au 16 février 2019	Raquettes à neige et ski de fond À Urdos	Sortie détaillée sur le blog « cols-et-pics.overblog.com »	Serge Capdessus 2FOPEN65	Individuel
Du 17 au 23 février 2019	Ski de piste, raquettes à neige et ski de fond À Urdos	Sortie détaillée sur le blog « cols-et-pics.overblog.com »	Serge Capdessus 2FOPEN65	Individuel
Du 26 janvier au 2 février 2019	Séjour « Ressourcement – Bien-être » à Chorges Hautes Alpes	Proposition envoyée à tous les adhérents 2FOPEN	2FOPEN	Individuel

➤ Atelier photo : décembre 2018

Vendredi après-midi, 14 h (accueil 13 h 45) Séances : 7 et 21 décembre.

Résumé des épisodes précédents (octobre et novembre 2018)

« Ne pas confondre sujet et photographie »

La composition : le cadrage

Pratique du portrait à la manière de Jean Dieuzaide

La photographie de paysage, sa composition.

Sortie photo sur le thème de l'eau.

Séance spéciale Blog « Atelier clic 64 ».

Exposition au Club « La porte ».

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



LES RANDONNÉES DU LUNDI

Lundi 3 décembre 2018 **PIKETE (761 m)** depuis route Aincille – Estérençuby (280 m)

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

Dénivelée : 600 m - Durée : 6 h - Niveau : moyen mais ça grimpe au départ

Descriptif : Route – Ahadoa (280) - Montée SE par GR10 vers Bordes d'Handiague (587) - Ernaga Bordes (583) -Plein Est vers col de Buluntza -Pikete (761) Pique-nique sur place ou plus bas si deux groupes - Bordes d'Handiague - Descente par GR10 vers le point de départ.

RV : 9 h 30 à Aincille au parking derrière le fronton

Lundi 10 décembre 2018

AZKUA 782 m

Proposée par C & J. BES – A. SUBRA – H. LABORDE

Dénivelée : 640 m - Durée : 5h30 – Niveau : Moyen +

Descriptif : Montée et descente en boucle au-dessus de ETXALAR en suivant deux croupes. Cheminement sur pistes et sentiers faciles.

RV : 9 h 30 à ETXALAR - Parking à côté des serres en bas du village.

Itinéraire conseillé depuis la Côte : Autoroute, puis route vers Pamplona sortie Etxalar.

Lundi 17 décembre 2018

LE JARA

Proposée par N. AMBIELLE – J. ISTEQUE – J. FEVRIER – J. DOUTOUMA

Dénivelée : 620 m - Durée : 5 h 30 - Niveau : moyen +

Descriptif : Hiriburu – Côte 269 – 454 – Ithola – Lechoukoheguia – sommet du Jara. Retour côte 641 – 599 - 341 - Hiriburu

RV : 9 h 30 parking de l'église d'Irouleguy



LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 6 décembre 2018

Tour du BELEKARRE

Proposée par : J. TEILLERY - J. DOUTOUMA

Durée : 4 h - **Dénivelée :** 200 m - **Distance :** 7 km - **Niveau :** facile

Descriptif : depuis le parking derrière le garage, montée sur petite route et sentier - plateau verdoyant puis descente par chemin de terre. Circuit en boucle. Prévoir le pique-nique.

RV : 9h30 parking devant l'école de Saint Esteben pour regroupement

Jeudi 13 décembre 2018

ANGLET Sud-Est

Proposée par : M. MARRIS – J. LAYUS

Durée : 4 h - **Niveau :** Facile

Descriptif : Promenade du Polo Beyris vers le Stade Girouette - Place des "Tamalous" - Tour de Lannes - Sous-Bois vers le Lavoir de Bessouye - Cantau - Parc de Montauray - Barthes d'Ilbarritz - Polo Beyris. Prévoir le Pique-Nique.

RV : 10 h - Groupe Scolaire Jean Moulin - Polo Beyris - Bayonne.

Jeudi 20 décembre 2018

Entre CANAL, MER et LAC d'HOSSEGOR

Proposée par : G. BRIVET – H. SICART

Durée : 2 h 30 - **Dénivelée :** 50 m – **Distance :** 7 km – **Niveau :** facile

Descriptif : Promenade en boucle au départ du Sporting d'Hossegor en direction du canal, l'Avenue du littoral, l'Avenue du tour du lac, pour terminer le long des plages du Lac et rejoindre le Pont sur le canal.

Repas proposé à l'Escadron flottant (Entrée-Plat-Dessert-Vin-Café pour 14 €90). Places limitées, s'inscrire auprès des organisateurs avant le 16 décembre.

RV : 9 h 45 parking au parking de l'Intermarché de Labenne pour regroupement.





La recette de Geneviève

Tatin d'endives aux Saint-Jacques

Recette pour 4 personnes

Ingédients :

✓ Pour la Tatin d'endives :

8 endives ; 30 g de beurre ; 1 cuillère à soupe de miel ; le jus de 1 citron ; 2 cuillères à soupe d'eau ; 1 rouleau de pâte feuilletée ; 2 cuillères à café de miel ; sel ; poivre ; 20 g de beurre pour le moule.

✓ Pour les Saint-Jacques : 12 noix de Saint-Jacques ; 50 g de beurre ; fleur de sel et poivre.

Opérations :

1. Éplucher les premières feuilles d'endives si besoin, couper le pied légèrement et partager en deux dans le sens de la longueur.
2. Faire fondre le beurre avec le miel dans une grande poêle, coucher les endives sur la partie plate.
3. Arroser avec le jus de citron, ajouter l'eau, et faire cuire sans couvrir à feu doux pendant 30 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Saler et poivrer légèrement.
4. Beurrer le moule à manqué (en fond Tefal de préférence) diamètre 24 cm.
5. Chauffer le four thermostat 7 ou 200 °C.
6. Disposer les endives, ajouter les cuillères à café de miel et recouvrir avec la pâte feuilletée.
7. Piquer la pâte, cuire pendant 30 minutes.
8. Réserver les endives dans le four éteint, les recouvrir de papier aluminium.
9. Faire fondre le beurre dans une poêle et saisir les noix une minute sur chaque face.
10. Retourner la tarte sur le plan de service ; poser les noix dessus. Les poivrer et saupoudrer de fleur de sel. Servir.

Conseils : Choisir des noix surgelées et les décongeler en suivant le protocole.
Cette Tatin peut se servir en entrée (6 personnes), compter 18 noix.

LA VIE DU CLUB

« Chansons au menu » Autour de la chanson française

➤ **Vendredi 14 décembre** de 14 h 30 à 16 h 30 (Accueil 14 h 15)

Rubriques : Indicatif - Actualité - Anthologie - Karaoké - Interprétation

Coup de projecteur : **Jacques Brel** - Humour - Délices de fin d'année !

Visite guidée Biennale internationale d'art contemporain à Anglet jeudi 25 octobre 2018

Par une matinée fraîche, une douzaine de participants ont parcouru durant deux heures, les sentiers autour de la chambre d'amour pour découvrir avec un guide passionnant, Léon, les œuvres des artistes. Sans le regard éclairé du médiateur, aurions-nous perçu le thème de cette exposition : l'Amour ...

Même si le soleil n'était pas au rendez-vous nous avons passé un bon moment en échangeant nos impressions.



**Nous vous souhaitons un joyeux Noël
et de belles fêtes de fin d'année !**



EQUILIBRE ATOUT ÂGE

Inscrivez-vous
au programme
Équilibre Atout Âge
auprès de votre section

MGEN a 70 ans. Vous en avez plus ?

Retrouvez votre équilibre après la retraite !
Venez participer aux ateliers pour rester confiant
et conserver une vie active !

mgen★

GRUPE **vyv**

AVEC AUDREY VERNON – RÉALISATION CLAUDE HIRSCH

64220 SAINT JEAN PIED DE PORT



—Crédit Mutuel—



***Pol'Art**

