



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



2018

INFORMATIONS et RÉUNIONS

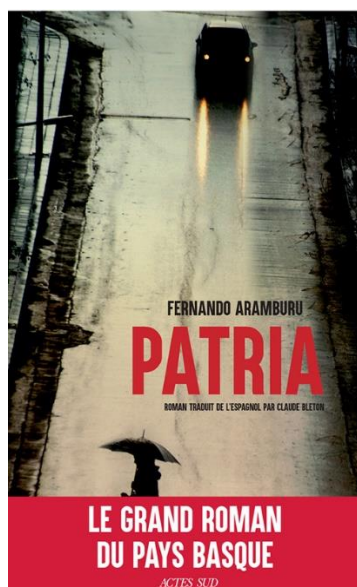
- **Site internet** : nous vous rappelons que vous pouvez trouver les informations du club sur notre site internet www.clubmgen64.fr. Et pour nous joindre, utilisez la rubrique **Contact** ou directement par email clubmgen64@laposte.net.
- **Permanences au Club de la MGEN** : Tous les mardis de 14 h à 16 h au siège de la MGEN à l'adresse ci-dessus. Présentez-vous à l'accueil pour inscriptions, ré adhésions et informations.
- **Inscriptions rentrée Club MGEN 64 : KASU ! Les inscriptions doivent être finalisées. Si vous ne vous êtes pas réinscrit(e) vous ne pourrez pas participer aux activités.**
- **Randonnée avec inscription** le lundi 10 décembre 2018 Bosque de OMA (15 km nord de Gernika) voir p. 11

Nous adressons nos plus sincères condoléances à la famille de Pierre Leurion, 90 ans, membre actif du club jusqu'en 2012.



Dates à retenir

Mardi 20 novembre 2018	16h30	Comité d'animation
Mardi 27 novembre 2018	14 heures	Mise sous enveloppe



Mercredi 7 novembre à 14h30

Autour d'un livre

Anne-Marie Grassiet

PATRIA

De Fernando Aramburu

Actes Sud

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 Haitz 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 Haitz 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 14 et 28/11 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 9-23-30/11 Autour de la chanson française (mensuel) 16/11/2018	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	 Attention ! Changement de date. Mercredi 21 novembre à 15 h au local	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

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



LES RANDONNÉES DU LUNDI

Lundi 5 Novembre 2018

JARA

Proposée par N & JJ AMBIELLE

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

Lundi 12 novembre 2018

LARLA

Proposée par C & J. BES

Dénivelée : 600 m - **Durée :** 5h30 – **Distance :** 11 km – **Niveau :** Moyen +

Descriptif : circuit en boucle qui emprunte en partie le sentier des mines (dans la partie médiane) ; possibilité d'éviter la montée au sommet (et de s'épargner 80 m de montée) en contournant pour ceux qui le souhaitent.

RV : à 9h30 au fronton de St Martin d'Arrossa

Lundi 19 novembre 2018

ERREBI

Proposée par JL. DARBUS – J. ISTEQUE – J. FEVRIER – J. CHALLIES

Durée : 5 h - **Dénivelée :** 400 m - **Niveau :** Moyen – **Distance :** 11 km

Descriptif : Ascension jusqu'à la piste puis direction le calvaire de l'aubépine- pique-nique, tour de l'Errebi (un long palier) - passage au col des trois croix – Retour par le même chemin

RV : 9h30 au parking du col de Pinodiéta sur la D20 entre Espelette et Ainhoa.

Lundi 26 novembre 2018

ARTZAMENDI (926 m)

Proposée par H. LABORDE – JC. CASENAVE – N. DURAND

Durée : 5 h - **Niveau :** Moyen – **Dénivelée :** 500 ou 700 m

Descriptif : Départ Olhatia. Montée par large piste vers Ossiartea puis sur une croupe vers le col de Mehaxe.

Sommet pour ceux qui le désirent. Pique-nique au col pour tous. Retour par large piste continue.

RV : 9h au parking Noblia à Bidarray pour regroupement.

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 8 novembre 2018

Forêt de LABENNE

Proposée par : J. TEILLERY - J. DOUTOUMA
Durée : 3 h 30 - **Dénivelée :** aucun - **Niveau :** très facile

Descriptif : petits sentiers au milieu de la fougère ou au bord du Boudigau avec possibilité de ne marcher que le matin. Prévoir le pique-nique pour celles et ceux qui poursuivront l'après-midi.

RV : 9h45 au parking de l'Inter Marché de LABENNE situé à droite sur la D 810 après la gare.

Jeudi 15 novembre 2018

BORDALDEA

Proposée par : TT. BONTEMPS - J. DOUTOUMA
Durée : 4 h - **Distance :** 11 km – **Dénivelée :** 280 m - **Niveau :** Moyen

Descriptif : depuis le parking, parcours en boucle sur sentier et petite route dans les landes des collines de l'Arbéroue. Prévoir le pique-nique.

RV : 9h45 parking de la place à Saint Martin d'Arbéroue

Jeudi 22 novembre 2018

DE BEHOBIE à HENDAYE

Proposée par : J. DOUTOUMA – J. FEVRIER (Féfé) – J. ISTEQUE
Durée : 4 h - **Dénivelée :** aucun -

Descriptif : Promenade le long de la Bidassoa jusqu'à la baie de Chingoudi, puis front de mer
Prévoir le pique-nique

RV : à 10h au parking de l'école des Joncaux Hendaye le long de la Bidassoa. En arrivant à Behobie (au 1er rond-point prendre la 2ième route à Droite)

Jeudi 29 novembre 2018

**LES CRETES DE LARRAMENDI (395m)
et DE L'ANTZARAMENDI (462m)**

Proposée par J. TILLOUS-BORDE – J. DOUTOUMA
Durée : 4 h - **dénivelée :** 365 m - **Niveau :** facile – **Distance :** 7 à 9,5 km

Descriptif : joli parcours en pente douce et très beau panorama sur les hauteurs.
Possibilité de faire le parcours jusqu'au fronton Attaize Mendi (7 km) et de descendre en voiture ou de faire la totalité de la boucle (9.5km). Prévoir le pique-nique.

RV : 10h sur le parking en contrebas de l'église à Ossès

La recette de Geneviève Tarte aux pommes de terre et bacon



Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

10 tranches fines de bacon ; 6 pommes de terre ; 2 oignons moyens ; 2 gousses d'ail ; 10 cl de crème liquide ; 1 rouleau de pâte feuilletée ; 1 bonne pincée de muscade ; 1 branche de thym ; 4 cl d'huile d'olive ; sel et poivre.

Opérations :

1. Cuire les pommes de terre non épluchées, départ eau froide salée pendant 30 minutes.
2. Les couper en rondelles fines après les avoir refroidies et épluchées.
3. Tailler le bacon en lamelles.
4. Éplucher l'ail et l'oignon, les émincer.
5. Les faire revenir à feu doux dans une poêle huilée pendant 10 minutes. Ajouter la crème, la noix de muscade, le sel et poivre. Remuer et réserver.
6. Chauffer le four thermostat 6 ou 180 °C
7. Placer la pâte feuilletée dans un moule diamètre 24 cm. (Respecter les consignes sur l'emballage) Piquer la pâte avec la fourchette.
8. Verser le mélange crémeux sur le fond de pâte.
9. Disposer en rosace une couche de pommes de terre, puis les lamelles de bacon, puis recouvrir d'une dernière couche de pommes de terre.
10. Huiler la surface de la tarte et effeuiller le thym.
11. Cuire 40 minutes.

Vous pouvez remplacer : le bacon par des tranches de pancetta, ou de chorizo.



LA VIE DU CLUB

« Chansons au menu » Autour de la chanson française

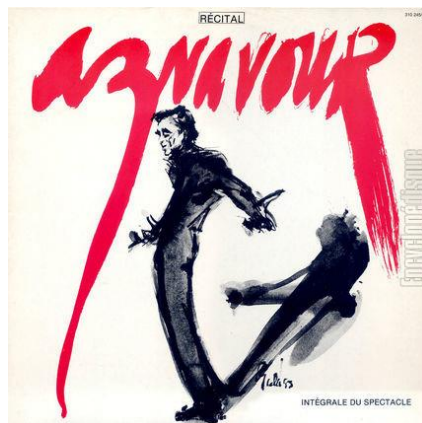
Nouvel atelier proposé par Jean-Marie Suhubiette



Activité mensuelle, le vendredi de 14h30 à 16h30 (accueil 14h15)

Anthologie Audition Histoire Humour Interprétation Karaoke Projecteur...

Prochaine séance le vendredi 16 novembre 2018. Veuillez contacter Jean-Marie Suhubiette pour vous inscrire. jean-marie.suhubiette@laposte.net ou 06 33 32 22 04



Semaine bleue

Compte rendu La semaine Bleue avec les PEP64

« Par une très belle journée d'automne, le mardi 9 octobre, une dizaine d'entre nous a participé dans le cadre de la semaine bleue à une bien sympathique rencontre avec des adultes de l'Esat Recur et des ados de l'IME Plan Cousut accompagnés de leurs éducatrices. Ce chaleureux moment de partage s'est déroulé dans le joli cadre de la Plaine d'Ansot. Après un joyeux pique-nique partagé, deux animatrices du Museum, passionnées et passionnantes, nous ont tous conviés à un rallye photos nous permettant d'observer la faune et la flore. Nous avons formé des trinômes avec les jeunes, ce qui nous a permis de mieux les connaître et d'apprécier leur bonne humeur et leur implication dans ce projet. Un grand merci à celles et ceux qui nous ont permis de vivre ces bons moments ! Nous nous sommes quittés en exprimant le désir de prolonger l'expérience lors d'une autre opportunité. »



Randonneurs du lundi

Baï est partie pour une randonnée éternelle pleine de rivières, de cailloux et d'abreuvoirs !



Le séjour à Elizondo



La ville d'Elizondo est étonnante, élégante, mystérieuse, historique, secrète, et surtout... accueillante. Nous avons passé un plaisant séjour émaillé de randonnées ou balades, de visites sur place ou à Pampelune, de parties de Mëlkki passionnées, de Derby Basque (télévisé), de repas savoureux, et de nuits paisibles. Malgré la proximité de nos lieux de vie, nous avons vécu une sorte d'éloignement total, qui nous a donné chaque jour un immense plaisir à nous retrouver ensemble, sur place, après nos activités de la journée. Nous pouvons en tirer la morale qu'il n'est pas nécessairement utile d'aller très loin pour se retrouver totalement dépaycé.

PROPOSITION DE RANDONNÉE

licence 2fopen obligatoire ou licence temporaire de 8 euros (renouvelable deux fois dans l'année)

Lundi 10 décembre 2018

Bosque de OMA (15 km nord de Gernika)

Proposée par : M-C. Curutchet, D. et J-C. Erdocio, J. François, H. Laborde

Dénivelé : 300 m

Durée : 3 h

Niveau : moyen- (ou facile)

Descriptif : 10 h départ du parking restaurant Lezika, large chemin balisé jusqu'au « bosque pintado » de OMA, retour soit par la boucle (Goleaskoa, San Pedro, Mestreitua) soit, pour ceux qui le souhaitent, par le même itinéraire (facile) qu'à l'aller.

RV : 8 h à Biarritz, parking habituel entrée Ouest du lac Marion, avenue Jaizquibel (proche des ex bureaux de la MGEN rue Kennedy).

A 14 heures : déjeuner au restaurant Lezika

Ensalada de la casa

Alubias rojas de Gernika con sacramentos

Bacalao en salsa de pimientos

Tarta

Café- Vino joven D.O Rioja Anadas del Encuentro, Sidra, Agua y pan.

vers 18 h Retour à Biarritz

Réservation OBLIGATOIRE renvoyer le bulletin de participation ci -dessous **pour le 30 novembre 2018**



Bulletin de participation à envoyer ou à déposer avec votre règlement pour le 30 novembre 2018 à

Club des retraités MGEN

68 avenue de Bayonne Immeuble 5 le Busquet CS 80456 64604 Anglet

RANDONNÉE DU 10 DÉCEMBRE 2018 « BOSQUE DE OMA »



NOM

PRÉNOM

Tel :

Courriel :

Participera à la randonnée du 10 décembre et au déjeuner au restaurant Lezika.

Règlement par chèque à l'ordre de 2fopen-js64 de : **38 euros** (bus et repas)

+ Règlement par chèque à l'ordre de 2fopen-js 64 de : **8 euros** (licence temporaire) pour les non licenciés 2 fopen

Date : le/...../.....

Signature