



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



INFORMATIONS et RÉUNIONS

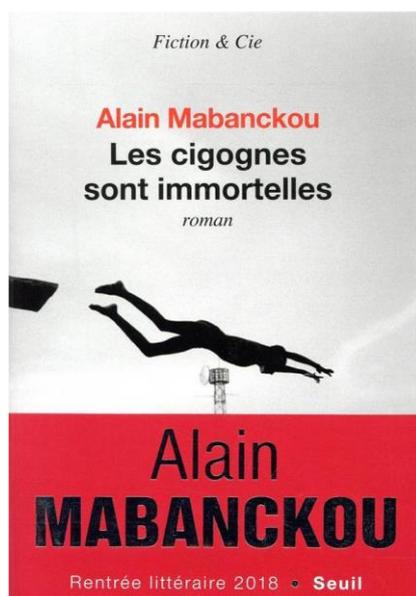
- **Site internet** : nous vous rappelons que vous pouvez trouver les informations du club sur notre site internet www.clubmgen64.fr. Et pour nous joindre, utilisez la rubrique **Contact** ou directement par email clubmgen64@laposte.net.
- **Permanences au Club de la MGEN** : Tous les mardis de 14 h à 16 h au siège de la MGEN à l'adresse ci-dessus. (Sauf vacances scolaires)
- **À vos agendas** : Assemblée Générale du Club MGEN 64 et de 2FOPEN 64 le lundi 28 janvier à 15 h à la maison pour tous à Anglet (voir p. 9)



© CanStockPhoto.com - csp58185381

Dates à retenir

Lundi 28 janvier 2019	11 h 30	Comité d'animation
Mardi 29 janvier 2019	14 heures	Mise sous enveloppe



Mercredi 16 janvier 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 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 J. 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 9 - 23/01/2019 Autour d'un livre 16/01/2019 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 10 h – 11 h 30 13 h 45-17 h30 14h30- 16h30 (Accueil à 14h15)	Créneau libre Anglais Atelier photo 11 - 25/01/2019 Autour de la chanson française (mensuel) 18/01/2019	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 J. 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 SITUÉE 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
Du 10 au 15 mars 2019	Séjour ski, raquettes et shopping à Baqueira Beret	Les retardataires peuvent s'inscrire encore jusqu'à fin janvier	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 : janvier 2019 – Bonne Année !

Vendredi après-midi, 14 h (accueil 13 h 45) Séances : 11 et 25 janvier

Résumé des épisodes précédents (décembre 2018)

Réalisation du projet Poivron. Edward Weston et son « Poivron # 30 »

La photographie surréaliste : le Violon d'Ingres de Man Ray

Présentation d'un grand photographe : Harry Gruyaert et la couleur

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

Nouvelle année, nouveau braquet !



LES RANDONNÉES DU LUNDI

Lundi 7 janvier 2019

Le GARALDA (470 m)

Proposée par F & JP SUPERA – A. SCORDIA
Dénivelée : 450 m - Durée : 4 h 30 - Niveau : moyen

Descriptif : trinquet de St Esteben, Aintzia, Amestoya, Harguindegua, sommet du Garalda
Retour : bergerie, Parachouko borda, Aintzia et retour au parking.

RV : 9 h 30 au parking du trinquet de St Esteben

Lundi 14 janvier 2019

ARTZAMENDI (926 m)

Proposée par H. LABORDE – JC. CASENAVE – N. DURAND
Dénivelée : 500 ou 700 m - Durée : 5 h – Niveau : Moyen

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 : 9 h 30 au parking Noblia à Bidarray pour regroupement

Lundi 21 janvier 2019

La côte, au pied du JAIZKIBEL

Proposée par TT. BONTEMPS – A. SUBRA
Dénivelée : 380 m - Durée : 4 h 30 - Niveau : facile – Distance : 11 km

Descriptif : Santuario de Guadalupe – Errota – Artzu - Argori - Txurtixpi - Torre Erramuzo – Dorea - Guadalupe

RV : 9h15 sur le parking derrière Santuario de Guadalupe. Après l'aéroport de Fontarrabie, prendre la route GI-3440

Lundi 28 janvier 2019

15 H

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 10 janvier 2019

LE CHEMIN DU PRINCE IMPERIAL

Proposée par : A & JP MIDY

Durée : 3 h - **Distance :** 10 km - **Niveau :** facile

Descriptif : Circuit en boucle pour la préparation à la foulée du Festayre, promenade du Prince Impérial - Prévoir le pique-nique.

RV : 10 h parking de la Barre côté Adour

Jeudi 17 janvier 2019

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 24 janvier 2019

LE SENTIER DES MULETS

Proposée par : J & JL. DARBUS

Durée : 4 h - **Dénivelée :** 300 m – **Distance :** 11 km – **Niveau :** facile

Descriptif : Ascension douce jusqu'à Ibardin - grande piste - descente sur le flanc opposé sentier facile

RV : 9 h 45 parking en face de l'ancienne douane d'Ibardin (boulangerie Amatxi) sur la route entre Olhette et Urrugne

Jeudi 31 janvier 2019 LE CIRCUIT DU CASIER BURET (Marais d'ORX)

Proposée par : J. TEILLERY - N. DURAND

Durée : 4 h - **Dénivelée :** faible

Descriptif : Départ des pompes pour aller voir les grues sur le circuit du casier Buret ; environ 2h de marche puis pour ceux qui veulent continuer le tour du Marais 2h de marche.

Prévoir le pique-nique, de bonnes chaussures car le sentier est mouillé et boueux par endroit, des jumelles sont recommandées.

RV : 9 h30 parking du Marais d'ORX à la maison de Béziers. En entrant dans Labenne, tourner à droite avant le pont. Poursuivre 2,3 km en direction de la Réserve naturelle

La recette de Geneviève Tiramisu aux biscuits de Reims en verrine



Recette pour 4 personnes :

1. Ingrédients :

2 œufs moyens ; 160 g mascarpone ; 35 cl de café fort ; 15 biscuits roses de Reims ;
100 g de sucre semoule ; 2 cuillères à café de cacao en poudre non sucré.

2. Matériel de dressage :

4 verrines (verre à tapas 20 cl ; hauteur 6 cm diamètre 8 cm)

3. Opérations :

- Tailler les biscuits en 3 morceaux.
- Séparer les blancs des jaunes. Réserver les blancs au frais.
- Mélanger les jaunes et le sucre, jusqu'à obtenir un mélange mousseux et blanc.
Ajouter le mascarpone et bien mélanger au fouet.
- Battre les blancs en neige ferme, et les incorporer délicatement à la préparation au mascarpone.
- Tremper les biscuits dans le café.
- Répartir une couche de biscuits ; napper d'une couche de crème, rajouter une couche de biscuits imbibés ; et terminer par une couche de crème.
- Saupoudrer de cacao.
- Réserver au frais 2 heures.

4. Conseils :

Préparer ce dessert le jour même, ou la veille au soir pour le lendemain (aucun des ingrédients n'étant cuits).

Les verrines peuvent être conservées au congélateur.



LA VIE DU CLUB

« Chansons au menu » Autour de la chanson française

➤ **Vendredi 18 janvier** de 14 h 30 à 16 h 30 (Accueil 14 h 15)

Rubriques : Indicatif – Bonne année ! - Anthologie - Karaoké - Interprétation

Coup de projecteur : **Charles Trenet** - Humour - et la Galette !

Sortie du Club Photos

Le mardi 27 Novembre, les membres du Club Photos se sont retrouvés à Bayonne pour profiter des propositions du Mois de la Photographie sur le thème du portrait.

Nous avons ainsi déambulé de la Poterne – photos des stratifications sociales dans le 18ème parisien de K.E.Aïssa – au Bastion Royal – portraits de chiliens de J. Brantmayer-, de la galerie des Corsaires – portraits de demandeurs d'emploi de Mehrak – au DIDAM où nous avons découvert les grands formats noir et blanc de Nikos Aliagas.

Un après-midi riche en découvertes et en approfondissement des techniques photographiques et des enjeux du portrait.





La Présence de tous les membres est
requis



L'Assemblée Générale du Club des retraités MGEN 64 et de la 2 FOPEN64 se tiendra **le lundi 28 janvier 2019 à 15 heures** à la Maison pour Tous à Anglet (à côté du parking du Quintaou).

Nous vous attendons nombreux ! C'est un moment privilégié de retrouvailles, de rencontres entre anciens et nouveaux, d'échanges, d'amitié et de convivialité. C'est aussi un soutien que vous témoignez aux membres du bureau. La réunion se terminera par le partage de la galette, agrémentée de bulles et, pourquoi, pas de quelques petits pas de danse.



*Meilleurs Vœux
de bonheur pour
une année en or*

*Beaucoup de joie
et de prospérité,
de succès et d'amitié,*

*et avant tout,
une bonne santé !*

*Voilà la règle d'or
pour une*

Bonne Année