



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

# février

# 2019

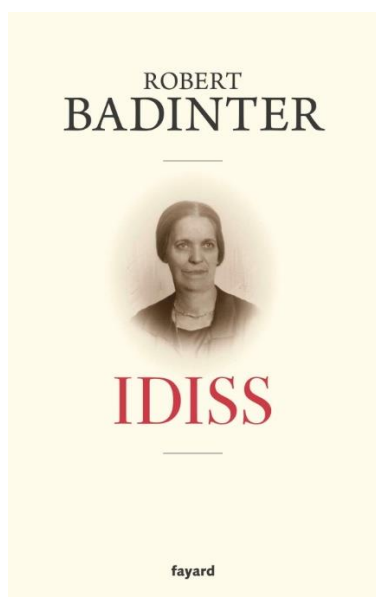
## INFORMATIONS et RÉUNIONS

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



## Dates à retenir

Mardi 19 février 2019	14 heures	Comité d'animation
Jeudi 21 février 2019	14 heures	Mise sous enveloppe



Mercredi 6 février à 14h30

Autour d'un livre  
Anne-Marie Grassiet

**IDISS**

De Robert Badinter

**Fayard**

### OCCUPATION DU NOUVEAU LOCAL

#### Activités 2018-2019

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	10h-11h30 14 h30-17 h <b>17 h-18 h30</b>	Anglais Scrabble <b>Créneau libre</b>	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 avenue du cadran Anglet	Le Cleach Francine
Mardi	<b>9 h-10 h30</b> 9h-10h30 10 h30 – 12 h 14 h-16 h00 16 h-17 h30 <b>14 h30- 15 h45</b>	<b>Gym et activités dansées</b> Anglais Espagnol A Tertulia Anglais <b>Yoga</b>	<b>Centre sportif Haitz Péan salle catalpas Anglet</b> 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 <b>Centre sportif Haitz Péan salle catalpas Anglet</b>	<b>Susperregui Michèle</b> Francette Bénichou Gabastou J. Marie Costa Urania Bénichou Francette <b>Oyhamberry Muriel</b>
Mercredi	9 h 30 – 11 h <b>11 h – 12 h</b> 14 h 30-17 h 14h30-17 h <b>14 h-15 h30</b> <b>17 h -18 h 30</b>	Anglais avancé <b>Créneau libre</b> Tricot 9 – 13/02/2019 Autour d'un livre 06/02/2019 <b>Qi- Gong</b> <b>Créneau libre</b>	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet <b>Centre sportif Haitz Péan salle catalpas Anglet</b>	Marty Catherine Talou Anne Marie Grassiet Anne Marie <b>Dubuc Colette et Nicolau Annie</b>
Jeudi	<b>9 h-10 h 30</b> 10 h 30-12 h 14 h-17 h 30	<b>Créneau libre</b> 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	<b>9 h -10 h</b> 10 h – 11 h 30 13 h 45-17 h30 14h30- 16h30 (Accueil à 14h15)	<b>Créneau libre</b> Anglais Atelier photo 08-15/02/2019 Autour de la chanson française 01/02/2019	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](mailto: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/début février	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

## ➤ Atelier photo : Février 2019

Vendredi après-midi, 14 h (accueil 13 h 45) Séances : 8 et 15 février 2019

Au programme :

- Sortie photo en bord de Nivelle. Thème : eau et priorité « temps de pose ».
- Préparation de l'exposition photo annuelle sur le thème des « Silhouettes ».
- Visionnage du projet commun : Le port de Bayonne et les installations industrielles.

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



## LES RANDONNÉES DU LUNDI

**Lundi 4 février 2019**

**Rando – Repas au-dessus d'ARNEGUY**

**Proposée par : N & JJ AMBIELLE**

**Dénivelée : 360 m - Durée : 2 h30 - Distance : 7.5 km - Niveau : facile**

**Descriptif :** Parcours en boucle au-dessus d'Arnéguy. Démarrage en côte sur 1 km. Route goudronnée, sentier et un peu de boue.

**Repas :** 13 h possibilité de prendre un repas (16 €) au restaurant Azkena à Valcarlos. S'inscrire avant **mercredi 30 à midi** auprès de nadinambielle@hotmail.com.

**RV :** 10 h parking après le pont frontalier. Possibilité de se garer à droite (inscription sur le mur Venta Espanola) ou à gauche près de la station essence et du poste de police.

**Lundi 11 février 2019**

**ELHIGNA (349 m) depuis la D8 IHOLDY-ST PALAIS**

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

**Dénivelée : 300 m - Durée : 5 h 30 – Niveau : Moyen**

**Descriptif :** Départ après croisement D8 – D408 (108 m) > Au pied de Zehabia (124) > Zehabia (245) > 286 > Elhigna (349 – pique-nique) > Descente O/SO > Ithurburuko Borda (236) > Sallaberriko Borda > Oihaneko Borda (235) > Kurutzetako Borda > Au pied de Zehabia (124) > Point de départ (108 m)

**RV :** 9 h 30 au fronton d'Iholdy

**Lundi 18 février 2019**

**Boucle sur les pentes de la RHUNE**

**Proposée par J & JL DARBUS – J. ISTEQUE - FEFE**

**Dénivelée : 550 m - Durée : 5 h - Niveau : moyen – Distance : 10 km**

**Descriptif :** Montée sur large piste jusqu'à MIRAMAR – Pique-nique – Retour en boucle sur large chemin

**RV :** 10 h au parking avant les carrières d'Ascain

**Lundi 25 février 2019**

**JAIZQUIBEL**

**Proposée par F & JP SUPERA -JL. DARBUS – H. LABORDE**

**Dénivelée : 450 m - Durée : 5 H 30 - Niveau : Moyen – Distance : 12 km**

**Descriptif :** Départ du Parking de GUADALUPE le long du Fort. Cheminement par large piste côté nord du JAIZQUIBEL sur 4km, puis par un sentier revenant S-O atteindre la ligne de crête de la montagne. On débouche au niveau de l'aire de pique-nique et de la table d'orientation. Retour en descendant la ligne de crête jusqu'à GUADALUPE. (Tour Santa Barbara, Eramuzko).

**RV :** 10h parking de GUADALUPE (au fond à droite au rond-point).

## LES SORTIES DU JEUDI

**Jeudi 7 février 2019**

**BIARRITZ**

**Proposée par :** J. BELLANGER – J. DOUTOUMA

**Durée :** 3 h - **Distance :** 6 km - **Niveau :** facile peu de dénivelée

**Descriptif :** depuis le carrefour d'Hélianthe, parcours en boucle dans les rues, ruelles et impasse pour découvrir maisons, villas et chalets. Retour par le bord de mer.

Prévoir le pique-nique

**RV :** à 10 h parking avenue Beurivage au-dessus de la côte des Basques à Biarritz

**Jeudi 14 février 2019**

**Montagne de CIBOURE**

**Proposée par :** A. SUBRA – J. DOUTOUMA

**Durée :** 3 h – **Dénivelée :** 300 m – **Distance :** 7 km - **Niveau :** Facile

**Descriptif :** Parcours en boucle par des sentiers et GR au pied de la Rhune dans une forêt de pins, ajoncs et fougères. Belle vue sur l'océan.

**RV :** 10h parking qui se situe au bout du Chemin Xurien Borda. Prendre la route à gauche en face à l'hôtel Trabenia entre Ascain et Olhette.



# La recette De Geneviève Poulet à la Créole



## Recette pour 6 personnes :

### 1) Ingrédients

1 poulet fermier (1,5 kg) coupé en morceaux ; 400 g de gambas crues surgelées ; 1 carotte ; 3 échalotes ; 3 gousses d'ail ; 4 tiges de persil plat ; 1 cube de bouillon de volaille ; 30 cl d'eau ; 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 10 cl de rhum ; 1 pincée de piment d'Espelette (ou un petit piment de Cayenne) ; poivre ; sel.

### 2) Opérations :

- Faire décongeler les gambas en suivant le protocole de l'emballage.
- Éplucher la garniture de légumes, laver ; réserver.
- Tailler la carotte en bâtonnets ; hacher les échalotes et l'ail ;
- Couper le persil avec les ciseaux. Réserver.
- Saler, poivrer les morceaux de poulet ; et les faire dorer dans la cocotte avec deux cuillères à soupe d'huile. Réserver.
- Faire fondre la carotte, les échalotes et l'ail ; ajouter la cuillère d'huile d'olive restante et les gambas. Les faire sauter une minute sur feu vif.
- Replacer les morceaux de poulet dans la cocotte.
- Chauffer le rhum, verser sur le poulet et flamber hors du feu ; attendre que les flammes s'éteignent.
- Verser le bouillon, terminer l'assaisonnement, et ajouter le persil.
- Porter à frémissement sans couvrir cinq minutes, retirer les gambas et les réserver.
- Continuer la cuisson pendant 40 minutes sur feu doux. Ajouter les gambas et réchauffer quelques minutes avant de servir.
- Servir avec un riz créole.

### 3) Le petit plus :

Au choix :

Préparer le bouillon avec la carcasse du poulet. Ou utiliser des morceaux pré découpés de poulet.

## « Chansons au menu » Autour de la chanson française

➤ **Vendredi 1<sup>er</sup> février** de 14 h 30 à 16 h 30 (Accueil 14 h 15)

**Rubriques :** Actualité : Carnaval ! - Anthologie - Karaoké - Interprétation : « Rue de Lappe » - Coup de projecteur : Jacques Brel - Humour fou ? ...







Un grand merci à l'implication de vous tous, adhérents engagés dans le Club Santé Séniors MGEN, pour avoir participé et favorisé à l'aboutissement d'un grand projet innovant venu du Canada « Équilibre Atout Age ».

Aujourd'hui primé à l'Argus Assurance 2018 dans la catégorie Proximité de l'adhérent, celui-ci est déployé au niveau national. Nous sommes très heureux d'avoir pu constituer une équipe de 13 Formateurs séniors sur le territoire désormais prêts à animer 6 ateliers interactifs.

Ce programme innovant, alliant digital, exercices pratiques en présentiel et vidéos, privilégie une approche ludique et pédagogique pour prévenir les chutes chez les plus de 75 ans.

Sa particularité : il est animé par des pairs, car un message est toujours mieux perçu quand il est porté par quelqu'un qui nous ressemble.



Si vous souhaitez participer à ces ateliers qui se dérouleront au mois de Mars 2019 sur PAU et ANGLET, n'hésitez pas à vous manifester à cette adresse mail : [equilibre-mgen64@mgen.fr](mailto:equilibre-mgen64@mgen.fr)

Comment fonctionne le programme ?

GROUP

**Pour les animateurs/formateurs :**

3 sessions de formation de 2 heures permettant d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires autour de la prévention de la peur de chuter

**Pour les bénéficiaires du programmes :**

6 séances de 3 heures maximum : apport de connaissances, activités ludiques, apport d'exercice d'activité physique (sur chaise)

Dans l'attente de vous rencontrer, merci de confirmer votre présence à [pdardennes@mgen.fr](mailto:pdardennes@mgen.fr)