



Avril



Club Santé Sénior MGEN64

Immeuble 5 le Busquet

68 avenue de Bayonne

CS 80456 64604 ANGLET

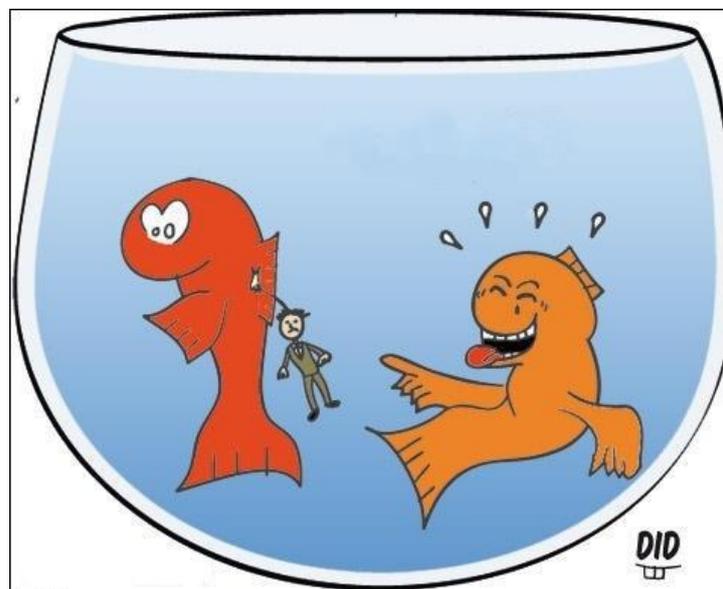
Clubmgen64@laposte.net

www.clubmgen64.fr

2019

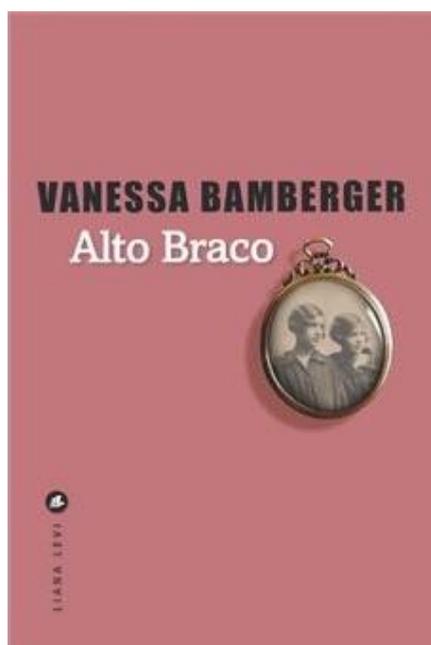
INFORMATIONS et RÉUNIONS

- **Informations** : vous trouverez les informations du club sur notre site internet www.clubmgen64.fr. 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)
- **Vacances scolaires** : du 13 au 29 avril 2019
- Les animatrices du Qi Gong proposent le remplacement des cours des mercredi fériés 1^{er} et 8 mai au 17 et 24 avril
- Repas du club le jeudi 20 juin. Merci de faire des propositions de restaurants (prix maximum 25 euros) à : clubmgen64@laposte.net



Dates à retenir

Mardi 23 avril 2019	16 heures	Comité d'animation
Vendredi 26 avril 2019	14 heures	Mise sous enveloppe



Mercredi 3 avril à 14h30
Autour d'un livre
Anne-Marie Grassiet

Alto Braco
De Vanessa Bamberger

Liana Levi

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 14 h30- 15 h45	Gym et activités dansées Anglais Espagnol A Tertulia 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 Centre sportif Haitz Péan salle catalpas Anglet	Susperregui Michèle Francette Bénichou Gabastou J. Marie Costa Urania 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 10/04/2019 Autour d'un livre 03/04/2019 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 05/04/2019 Autour de la chanson française 12/04/2019	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 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
Du lundi 29 avril au jeudi 2 mai 2019 3 nuits/4 jours	Randonnée Ondarroa – San Juan de Gaztelugatxe en 4 étapes -	Groupe complet	N. Ambielle nadinambielle@hotmail.com	Individuel
Du 22 au 27 septembre 2019	Proposition de séjour dans le Minervois	Mardi 23 avril à 15 heures au local	Si intéressé-e : clubmgen64@laposte.net	Individuel

➤ Atelier photo : avril 2019

Vendredi après-midi, 14 heures – 17h30 (accueil 13h45)

Séance le 5 avril : au programme :

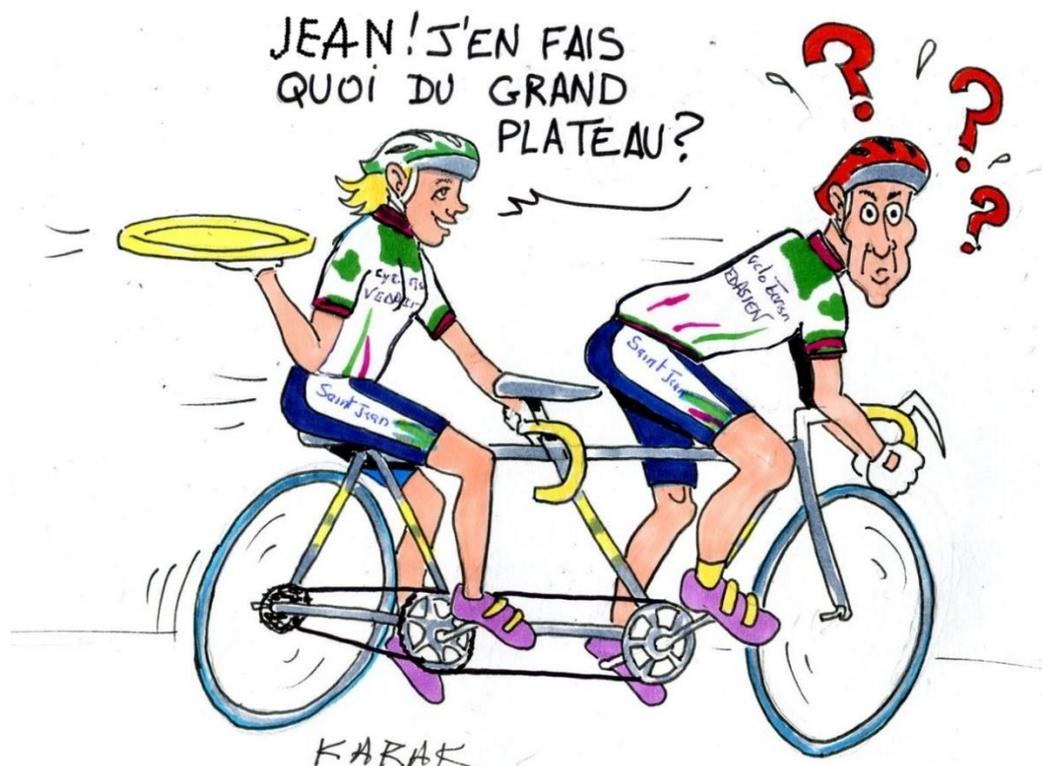
- Bilan des Épreuves photographiques. Prix décernés par le jury.
- Visionnage des photos de la sortie « Cascades et eaux vives ».
- Choix du thème de l'exposition 2020.

➤ Chansons au menu « Autour de la chanson française »

Séance le vendredi 12 avril 2019 de 14h30 à 16h30 (Accueil 14h15)

Rubriques habituelles avec coup de projecteur sur Barbara.

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



LES RANDONNÉES DU LUNDI

Lundi 1 avril 2019

SUR LES FLANCS DE LA RHUNE

Proposée par : A. et M.J. JOUVENCEL, TT BONTEMPS, F. BLOUVAC, J.L. DARBUS

Dénivelé : 500 m ou 850m - **durée :** 5H30 - **niveau :** moyen à moyen +

Descriptif : en partant du parking, gîte d'étape GR10 - Descargargabandiko lepoa venta Yasola - petite montée suivie d'une courbe de niveau jusqu'au monument Abeberri - col de Zizkoitz (borne 23).

Possibilité 1 : redescendre vers un petit bois et le col des 3 fontaines (593m)

Possibilité 2 : passer du côté espagnol, montée sur une route large et possibilité de couper sans monter jusqu'au sommet pour redescendre et rejoindre le col des 3 fontaines (marche soutenue pour rejoindre le groupe et pique-niquer).

RV : 9h30 à Trabénia sur la D4 entre Ascain et Olhette ; prendre la route en face du fronton, celle de gauche puis aller jusqu' au parking spacieux et ombragé.

Lundi 8 avril 2019

SAINT SAUVEUR

(900 m- route d'Iraty) depuis le col de Laharrakia (512 m)

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

Dénivelé total : 600 m - **Durée totale :** 6 h - **Niveau :** moyen

Descriptif : Col de Laharrakia (512) > Col de Haltza-route Iraty (782) > Piton de St Sauveur (932 - qu'on peut contourner) > Chapelle St Sauveur (900 – pique-nique) > Retour par flanc NE dans le bois > Col de HarritzKurutze (784) > Col de Haltza > Hauteurs N/NO (823 – 821 – 725) > Col de Laharrakia.

RV : 9h15 au fronton de Lecumberry --- Deux groupes possibles dans certaines portions du parcours, avec donc un peu moins de dénivelé.

Lundi 15 avril 2019

SAINT PÉE SUR NIVELLE

Proposée par : J. et J.L. DARBUS

Durée : 4h30 **Distance :** 14km **Dénivelé :** 300m cumulés

Descriptif : Circuit en boucle sur les collines de la Nivelle.

RV : 9h30 au parking du chateau de St Pée sur Nivelles

Lundi 22 avril 2019

OYLHARANDROY

Proposée par : J. ISTÈQUE – FÉFÉ – F. ET J.P. SUPERA

Dénivelée : 580 m (Gr. 1) - 764 m (Gr. 2) – **Niveau :** Moyen

Descriptif : Col de Tokilepo – Gr. 1 col d'Aharza (734 m) - GR2 montée à la chapelle (933m) puis descente vers le col d'Aharza pour rejoindre le GR1- pique-nique – retour.

RV : 9H30 parking de la mairie à saint Etienne de Baigorry (164 m) pour regroupement.

Lundi 29 avril 2019

HOCHA HANDIA

Proposée par : N.DURAND- A.LASSALLETTE-JC. CASENAVE.

Dénivelée : 310 m - **Durée** 4 h - **Niveau** Moyen

Descriptif : Parcours pittoresque et balisé

RV : 9 h 30 Place d'IHOLDY

LES RANDONNÉES DU JEUDI

Jeudi 4 avril 2019

LA COLLINE SAINTE BARBE

Santa Barbara Mendixkako Ibilaldia (boucle)

Proposée par : J. TILLOUS-BORDE

Durée : 4h – **Dénivelée :** 275 m - **Distance :** 9,5 km – **Niveau :** facile

Descriptif : montée douce jusqu'à la colline Sainte Barbe puis boucle à travers bois et collines.

RV : à 9h 45 au fronton d'Hérauritz.

Jeudi 11 avril 2019

AU PIED DU MONDARRIN

Proposée par : J. TEILLERY – D. DUCHATEAU

Durée : 4h - **Dénivelé :** 200 m - **Distance :** 9 km - **Niveau :** moyen

Descriptif : Depuis le Col de Legarre (255 m) montée par un chemin caillouteux vers le plateau (390m) que domine le pic d'Ezcondray. Continuer le chemin et après petite montée, prendre à Gauche vers la forêt. Longer la lisière pour descendre vers la route goudronnée. Prendre à droite vers le col d'Atharri (370m). Retour vers le stationnement.

RV : 9h30 à Itxassou la Place, prendre la rue le long du restaurant Bonnet ; le parking est à droite derrière Ateka pour regroupement.



La recette De Geneviève

Joues de bœuf en daube



Joues de bœuf en daube

Recette pour 4 personnes

Ingrédients : 0.800 kg de joues de bœuf ; 1 oignon moyen ; 1 orange ; 2 carottes ; 2 gousses d'ail ; 1 bouquet garni (thym – laurier – persil) ; 0,75 l de vin rouge ; 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ; sel et poivre ; persil haché
1 cuillère à soupe.

Opérations :

La veille :

- Détailler les joues de porc en morceaux après avoir enlevé les parties trop grasses ou tendineuses.
- Éplucher l'ail, l'oignon, les émincer.
- Préparer le bouquet garni.
- Laver et brosser l'orange, zester l'orange, et prélever le jus.
- Faire mariner dans un grand saladier tous ces ingrédients, y ajouter 2 cuillères à soupe d'huile et le vin.
- Recouvrir de film alimentaire et réfrigérer 12 heures.

Le jour même :

- Égoutter la viande, l'ail, l'oignon et le bouquet. *Réserver.*
- Chauffer l'huile dans une cocotte et y faire revenir les morceaux de bœuf 5 minutes à feu vif en remuant. *Réserver.*
- Faire revenir l'oignon et l'ail pendant 2 minutes.
- Remettre la viande dans la cocotte, verser la marinade.
- Ajouter le bouquet.
- Couvrir la cocotte et amener à ébullition.
- Cuire à feu doux une heure. Enlever le bouquet garni.

La garniture :

- Éplucher et laver et tailler les carottes en tronçons.
- Ajouter les carottes dans la cocotte, saler et poivrer.
- Poursuivre la cuisson à demi couvert, pendant 40 minutes.

Service :

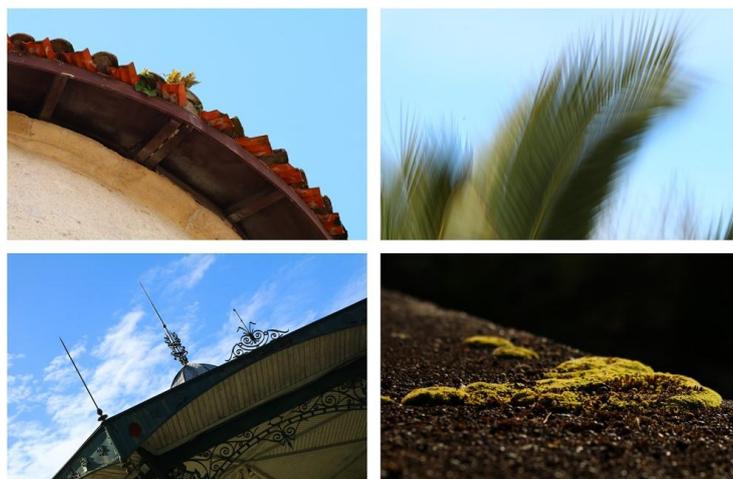
- Très chaud après avoir parsemé de persil haché.
- Accompagner de riz ou de pâtes.

Le plus : vous pouvez aussi ajouter des tronçons de panais en même temps que les carottes.

LA VIE DU CLUB

Atelier photo : « Épreuves photographiques ».

Le 8 mars dernier, trois équipes de photographes de l'Atelier photo ont parcouru les rues de Bayonne pour participer aux « Épreuves photographiques ».



« Un plan et une fiche de route nous indiquaient les trois sites et les trois thèmes de prises de vues : « Château Vieux », « Kiosque » et « Palme(s) de l'Allée des Tarrides ». De plus, il fallait réaliser des photos libres pendant le déroulement des Épreuves.

Après les multiples déclenchements des appareils tout au long de l'après-midi, quelle difficulté pour chacun d'entre nous de choisir les quatre meilleures photos correspondant aux consignes !

À 16 h 30, le rendez-vous était fixé dans un café pour transmettre nos photos à l'animateur.

Enfin, la dégustation de quelques crêpes clôturait agréablement les Épreuves.

Mais en fait, le projet n'était pas terminé ! Prochainement, après tirage des photos, un jury de photographes « pros » se réunira pour élire les images les plus réussies.

Les Prix seront annoncés au Club, le 5 avril, lors du bilan des Épreuves photographiques ».

Baqueira :

Séjour réussi de ski et de raquettes. Il a fait beau à part une journée à visibilité réduite.



Séjour randonnées à Luchon proposé par Serge Capdessus

Ne pas tenir compte des dates limites d'inscription

1^e semaine fédérale de randonnée

Inscription
jusqu'au 14.02.2019
40 places seulement!

430 €/pers
6 jours/5 nuits
* base 20 personnes
Pas de ch. individuelle

LUCHON

(Haute-Garonne)

du lundi 1^{er}
au samedi 6 juillet 2019
hors vacances scolaires

1^e semaine fédérale de randonnée à Luchon (31)



Fédération Française Omnisports
des Personnels de l'Éducation Nationale,
de la Jeunesse et des Sports

☎ : 02 47 40 05 39
www.2fopen.com

SIRET : 329 972 020 00070
APE : 9312Z - Agrément JS : 11773
Immatriculation Tourisme n° IM032150001
RCP MAIF - Garantie financière : FMS - UNAT

Séjour l'Armada de la liberté à Rouen

Ne pas tenir compte des dates limites d'inscription



Séjour ARMADA de la Liberté avec croisière -promenade

ARMADA de la Liberté ROUEN

Inscription
jusqu'au 25.02.2019
40 places seulement !

200 €/pers

4 jours/3 nuits
* base 20 personnes
Suppl.ch.ind. 105 €

(Seine-Maritime)

*du vendredi 14
au lundi 17 juin 2019
hors vacances scolaires*



Fédération Française Omnisports
des Personnels de l'Éducation Nationale,
de la Jeunesse et des Sports

☎ : 02 47 40 05 39

www.2fopen.com 

SIRET : 329 972 020 00070
APE : 9312Z - Agrément JS : 11773
Immatriculation Tourisme n° IM037150001
RCP MAIF - Garantie financière : FMS - UNAT