



Club Santé Senior 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)
- **Repas du club le jeudi 20 juin**. A Itxassou restaurant du chêne place de l'église. Nous remercions tous ceux qui ont fait des propositions. Nous les retenons pour de prochaines fois.
- **Triste nouvelle** : Eugénie Soubielle nous a quittés, sa présence pétillante nous manque déjà.



Dates à retenir

Vendredi 24 mai 2019	17 heures	Comité d'animation
Mardi 28 mai 2019	14 heures	Mise sous enveloppe



Mercredi 22 mai à 14h30

Autour d'un livre
Anne-Marie Grassiet

Et soudain la liberté
Evelyne Pisier

Chez Babelio

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 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 Centre sportif Haïtz 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 15 et 29 mai 2019 Autour d'un livre 22 mai 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 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 03/17/31/05 2019 Autour de la chanson française 24/05/2019	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 22 au 27 septembre 2019	Séjour dans le Minervois	Les retardataires inscrivez-vous très vite !!! avant fin avril.	Si intéressé-e : clubmgen64@laposte.net	Individuel

Propositions de séjours par la 2FOPEN 65 (à lire en fin de bulletin) ou la 2FOPEN Nationale

➤ Atelier photo : mai 2019

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

Séances les 3, 17 et 31 mai (dernière séance).

Au programme :

- ✓ Sortie photo : « Côteaux de Parme »
- ✓ Bilan de la saison et perspectives
- ✓ Visionnage du projet « Influences »
- ✓ Sortie conviviale de fin de saison

➤ Chansons au menu « Autour de la chanson française »

Séance le vendredi 24 mai 2019 de 14h30 à 16h30 (Accueil 14h15) dernière séance de la saison

Coup de projecteur : Gilbert Bécaud. Rubriques habituelles avec en actualité la Fête des mères et une révision des chansons de la rubrique interprétation.

Goûter convivial de fin de saison.

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



Sortie à la journée le 22 mai 2019

Départ de Ondres à 9h30, parking de la plage.

Direction Capbreton, Hossegor, Vieux Boucau, tour du lac de Port d'Albret. 68 km.

Possibilité de se restaurer auprès d'une excellente boulangerie à Vieux Boucau.

LES RANDONNÉES DU LUNDI

Lundi 6 mai 2019

LE BUSTANZELHAY

Proposée par : F&JP. SUPERA

Dénivelé : 550 m – 9 km **durée :** 5H00 - **niveau :** moyen + (sentier pas facile gros cailloux)

Descriptif : Départ du col d'Ispéguy on suit le GR11 côté Espagnol col d'Aintziaga, col de Bustanzelhay on contourne le pic par le côté sud jusqu'au col d'Astaté et sommet du Bustanzelhay. Retour par même sentier.

RV : 9h30 Parking du Col d'Ispeguy

Lundi 13 mai 2019

GOROSPIL par les Crêtes

Proposée par : C&J BES

Dénivelé total : 760 m – **Distance :** 14 km - **Niveau :** moyen++

Descriptif : départ de la passerelle après les carrières de Dantxaria (106m), montée raide sous les arbres puis sur les crêtes « Haizagerri » jusqu'au petit Gorospil puis au Gorospil par le flanc sud (691 m) ; cheminement tranquille sur les crêtes jusqu'au Zuharretako lepoa puis Gainekoborda ou autre borde où l'on peut manger ; retour par le col des Trois Croix puis large piste quelquefois goudronnée entre quelques fermes jusqu'au point de départ.

RV : à 9h à droite du poste frontière de Dantcharia

Lundi 20 mai 2019 TUTULIA (983 m) depuis URDOS/BAIGORRI (206 m)

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

Dénivelée : 786 m - **Durée :** 7 h - **Niveau :** moyen + (2 groupes)

Descriptif : Urdos place (206) > Réservoir (203) > Askalaunze bergerie > Ruisseau > Sarosarre bergerie (590) > Col d'Harrieta (808 - pique-nique groupe 2) > Groupe 1 Tutulia (983 – pique-nique) > Col Harrieta et retour commun à Sarosarre berg. > Col de Larrarte > Maison Oxobia (300 env.) - Chemin à droite qui rejoint Urdos > Chemin encaissé - point bas à 192 > Remontée à Urdos.

RV : 9 h 30 à Urdos place (ancienne école - église - maison forte). (Prévoir assez d'eau si temps chaud)

Lundi 27 mai 2019

BEARTZUN – ALBAKO HARRIA (Pena de Alba)

Proposée par : N&JJ AMBIELLE – J. DOUTOUMA – A. SUBRA - JP. MIDY

Dénivelée : 800 m - **Durée :** 6 h – **Distance :** 15 km – **Niveau :** Moyen ++

Descriptif : Parcours en boucle au départ de Beartzun – Largain lepoa – Belaungo lepoa - Elharzako lepoa – Hargibel – Alba – Itxiko lepoa – Zaarreta – Beartzun

RV : RV à 9h30 devant l'église et la posada à Elbete pour regroupement.

LES RANDONNÉES DU JEUDI

Jeudi 2 mai 2019

BOUCAU-TARNOS

Proposée par : G. CARTILLON – MC. CURUTCHET – D&JC. ERDOCIO – J. FRANCOIS

Durée : 2 h + 1h30 – **Dénivelée :** 50 m - **Distance :** 4 km – **Niveau :** facile +

Descriptif : Matin : parcours dans le "Bois Guilhou" de Boucau (propriété du département des P-A), découverte de la riche diversité forestière et d'un espace chargé d'histoire. Durée 2 h.

Midi : "chez MAT'IN", 50 chemin St Bernard BAYONNE (sortie de Bayonne/entrée de Boucau par le bord de l'Adour). Prix du repas du jour : 13.00 € sans le café. Inscription obligatoire avant le 29 avril auprès de Josie : clubmgen64@laposte.net

Après-midi : Après le repas, parcours dans le quartier de la "Cité des Forges de l'Adour" de Tarnos (passé industriel, habitat typique). Durée 1 h 30.

RV : 9 h 30 parking du Centre culturel APOLLO, rue René-Duvert, BOUCAU

Jeudi 9 mai 2019

DU STADE POULOU A SOCOA

Proposée par : J&JL DARBUS

Durée : 3 h - **Dénivelé :** peu - **Distance :** 8 km - **Niveau :** facile

Descriptif : depuis le golf de la Nivelle à Ciboure parcours le long de la Nivelle puis bord de mer Ciboure Socoa. Retour par le même chemin ou par bateau de Socoa à Ciboure.

Prévoir le pique-nique

RV : 10 h parking devant le stade Poulou (en entrant à Ascain pont au-dessus de la nivelle puis au rond-point prendre à droite route de Ciboure puis route d'Ascain rue Jean Poulou).

Jeudi 16 mai 2019

DÉCOUVERTE DE SARE ET SES ORATOIRES

Proposée par : G. BRIVET – H. SICART

Durée : 3h30 - **Dénivelé :** 110 m - **Distance :** 8.2 km - **Niveau :** facile

Descriptif : Circuit en boucle au départ de l'Eglise St Martin ; voie médiévale pavée "GALZADA" ; GR 10 ; quartier Lehenbizkaï - quartier Istilarté- Redoute Santa Barbara - D 406 - retour au village par GR10 - Pique-nique à la fin du parcours au fronton.

RV : 9 h 45 à Sare au grand parking à côté de la piscine et du grand fronton.

Jeudi 23 mai 2019

OTXO ERREKA

Proposée par : TT. BONTEMPS – J. DOUTOUMA

Durée : 4h - **Dénivelé :** 180 m - **Distance :** 9 km - **Niveau :** facile

Descriptif : depuis le parking derrière l'église, parcours en boucle dans les landes pastorales en pays d'Arbéroue. Prévoir le pique-nique

RV : 9h30 parking derrière l'église d'Isturitz

Jeudi 30 mai 2019

ITXASSOU

Proposée par : D. DUCHATEAU – J. DOUTOUMA

Durée : 4h – **Distance :** 8 km - **Dénivelée :** 350 m - **Niveau :** Moyen

Descriptif : depuis le Pas de Roland le long de la Nive, montée vers le col d'Atharri par sentier et le col de Légarré par petite route- Puis Retour vers l'église. Prévoir le pique-nique

RV : 9 h 30 au parking en face de l'église d'Itxassou

La recette De Geneviève

SAVARIN



Recette pour **6** personnes

La pâte : *tous les ingrédients doivent être à température ambiante.*

200 g farine ; 60 g + 20 g beurre ; 2 œufs ; 20 g sucre semoule ; 4 g sel fin ; 7 g levure de bière déshydratée ; 8 cl lait tiède.

Le sirop : 300 g sucre en morceaux ; 0,6 l d'eau ; ½ gousse de vanille ; zeste de citron ou orange ; 18 cl de rhum.

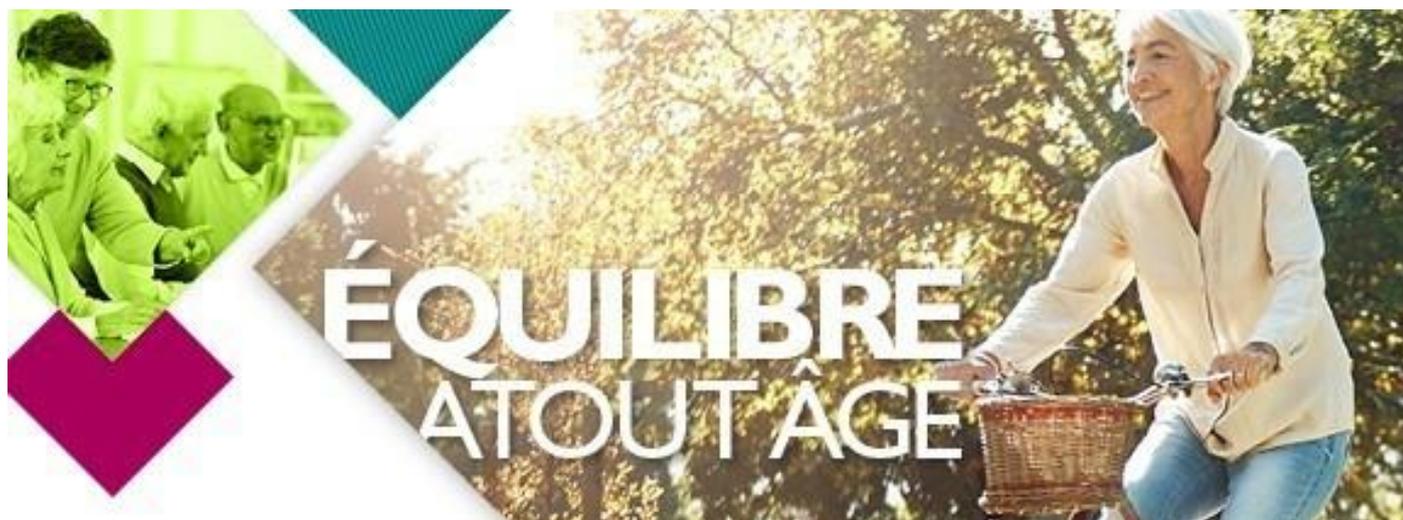
Matériel : Moule à Savarin Ø 22 cm

Opérations :

1. Faire ramollir le beurre au bain-marie. Réserver.
2. Délayer la levure dans un verre de lait tiède.
3. Verser la farine tamisée dans un saladier, faire une fontaine au centre ; ajouter les œufs entiers et la levure délayée.
4. Mélanger ces ingrédients au centre, sans prendre la farine.
5. Ajouter le sel, le sucre, et le beurre ramolli.
6. Pétrir le tout en prenant la farine de l'intérieur de la fontaine, en élargissant le mouvement.
7. Battre fortement la pâte avec la main. La pâte est prête lorsqu'elle est lisse et se décolle des parois du saladier.
8. Beurrer un moule à savarin et le remplir avec la pâte jusqu'à mi-hauteur. Couvrir d'un linge et tenir à chaleur douce jusqu'à ce que la pâte atteigne le bord du moule. (Environ 1 heure).
9. Chauffer le four à 200 °C thermostat 7.
10. Cuire le savarin 25 minutes. Laisser refroidir.
11. Préparer le sirop pendant la cuisson (sucre, eau, vanille, zeste), l'amener à ébullition ; aromatiser avec le rhum hors du feu.
12. Démouler le savarin, et l'imbibé en plusieurs fois avec le sirop chaud jusqu'à absorption complète. Le savarin doit être imbibé comme une éponge. Garder le supplément de sirop, pour la dégustation.

Accompagnement : crème chantilly ou fraises.

Stage « Équilibre Atout Age »



Le stage « Équilibre Atout Age » aura lieu à la MAE à Bayonne en 6 séances de 3h de 14h à 17h

1. Le lundi 13 Mai
2. Le Jeudi 16 Mai
3. Le Mardi 21 Mai
4. Le Mardi 28 Mai
5. Le Mardi 06 Juin
6. Le Mardi 11 Juin

Se renseigner auprès de Dardenne Pierre : pdardenne@mgen.fr ou equilibre-mgen64@mgen.fr

RENCONTRES MUTUELLES MGEN

Semaine du 20 au 24 mai 2019

OLORON : lundi 20 mai de 18 h à 19h30 au collège « Cordelier »

PAU : mardi 21 mai de 18 h à 19h30 à l'Espace Mutuel

ORTHEZ : mercredi 22 mai de 18 h à 19h30 Salle Pierre Seillant

SAINT JEAN PIED DE PORT : jeudi 23 mai de 18 h à 19h30 à la Cité Administrative

ANGLET : vendredi 24 mai de 18 h à 19h30 dans les locaux de la MGEN.



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

Séjours proposés par la Section Montagne de la 2FOPEN 65

Le printemps 2019 est déjà là et sera suivi immédiatement par l'été ! Donc cette logique incontestable, la Section Montagne de la 2FOPEN 65 propose des sorties dont elle est soit partenaire soit organisatrice :

MAI 2019. Randonnée dans les Châteaux Cathares.

JUILLET 2019. Du 1er au 6 juillet. Semaine de randonnées dans les montagnes de Luchon (31)

Vous en trouverez tous les détails sur la page d'accueil du site national de la 2FOPEN

<https://www.2fopen.com>

JUILLET 2019. Du 7 au 14 juillet. Semaine d'ascensions spectaculaires et accessibles à toutes et tous.

Séjour de randonnées à la journée en Haut Aragon et en vallée d'Aspe pour des sommets jamais gravis par un groupe usfen 33 ou 2f65

Tous les détails de ce séjour sont sur la page du blog

<http://cols-et-pics.over-blog.com/2019/03/aragon.aspe.ossau.semaine-d-ascensions-et-de-soleil.juillet-2019.html>

Blog: cols-et-pics.overblog.com

N'hésitez pas à nous poser toute question utile concernant ces sorties estivales et ensoleillées.

Serge capdessus

2fopen65

cols-et-pics.overblog.com



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