



Club Santé Sénior MGEN64
Immeuble 5 le Busquet
68 avenue de Bayonne
CS 80456 64604 ANGLET
Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr



2019

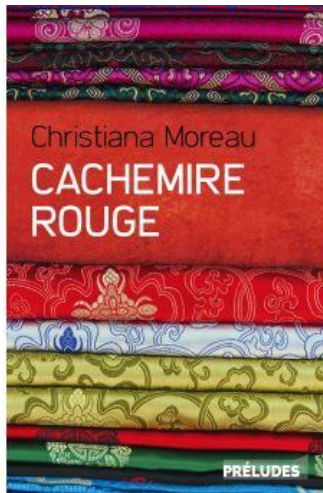
INFORMATIONS et RÉUNIONS

- **Informations** : vous les trouverez sur notre site internet www.clubmgen64.fr. Pour nous joindre, utilisez la rubrique **Contact** ou 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)
- **Le dossier d'adhésion au club 2019-2020** sera disponible sur le bulletin de juillet août septembre 2019
- **Repas du club le jeudi 20 juin 13 h** (voir inscription p. 9) au restaurant du chêne à Itxassou



Dates à retenir

Lundi 15 juillet 2019	10 heures	Comité d'animation
Jeudi 18 juillet 2019	14 heures	Mise sous enveloppe



Mercredi 19 juin à Arthous
Autour d'un livre
Anne-Marie Grassiet

Cachemire rouge
Christiana Moreau

OCCUPATION DU 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 12 et 26 juin 2019 Autour d'un livre 19 juin 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 Autour de la chanson française	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 BOITIER 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 SITUE 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 ASSURE 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		Si intéressé-e : clubmgen64@laposte.net	Individuel

La Section Montagne de la 2FOPEN 65 propose des sorties dont elle est soit partenaire soit organisatrice.

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 0610320120 - 2fopen65 - cols-et-pics.overblog.com

➤ Atelier photo : Septembre 2019

Reprise de l'activité le 27 septembre 2019. Séances bimensuelles, le vendredi de 14 h à 17 h.

La réinscription obligatoire pour la nouvelle saison aura lieu au local du Club, 4 Allée du Cadran, dès le 2 septembre 2019.

L'Atelier compte actuellement 15 participants, effectif maximum. L'Atelier est donc complet.

➤ Chansons au menu « Autour de la chanson française »

"Chansons au menu" reprendra le 11 octobre 2019. Ce n'est pas une chorale mais une animation musicale ayant pour seul objectif le plaisir de chanter ensemble. Le répertoire est composé de chansons françaises.

Les séances mensuelles se tiennent au Club, le vendredi de 14 h 30 à 16 h 30.

La réinscription obligatoire pour la nouvelle saison aura lieu au local du Club, 4 Allée du Cadran, dès le 2 septembre 2019.

Pour respecter les clauses de sécurité, le nombre de participants est limité à 20.

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



LES RANDONNÉES DU LUNDI

Lundi 3 juin 2019

ASKAR

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

Dénivelé : 413 m – **Durée :** 5H00- **Distance :** 10 km - **Niveau :** moyen

Descriptif : Randonnée en boucle depuis le chemin de la Forge, Gainekola borda, Askar. Retour par les antennes d'Argandoïta, chemin « Atxularen Txokoa », arrêt au chêne millénaire, Urdax.

RV : 9h30 Urdax place du monastère

Lundi 10 juin 2019

MONT ZIBURUMENDI

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

Dénivelé total : 363 m – **Durée :** 4H30 - **Distance :** 9.5 km - **Niveau :** moyen

Descriptif : Voie romaine le long de la rivière IRITZOLAKO ERREKO que l'on traverse à gué. Col de DESKARGAKO par des sentiers ombragés. Sommet ZIBURUMENDI (pique-nique) dans un décor somptueux. Retour par L'ORATOIRE puis courte descente sur piste caillouteuse pour rejoindre la CHAPELLE

RV : 9 h 30 à la Chapelle d'Olhette (route Urrugne -Ascaïn). Parking sur la gauche en la regardant.

Lundi 17 juin 2019

JAIZQUIBEL COTIER

Proposée par J.L DARBUS- H. LABORDE – A. SCORDIA

Dénivelée : 450m - **Durée :** 5h - **Niveau :** moyen

Descriptif : Départ du Cap du Figuier, suivre le sentier le long de l'Océan jusqu'au mémorial Roland Garros, monter vers Justitz (Café !) puis Guadalupe et redescendre au point de départ.

RV : 9H30 à Hondarribia au Parking du Cap du Figuier

Lundi 24 juin 2019 MENDIZAR (1 323 m) depuis le col d'ORGAMBIDE (1 000 m)

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

Dénivelée : 450 m - **Durée :** 6 h – **Niveau :** Moyen

Descriptif : Col de Organbide (1000 m) - Vers Loigorri - Col de Ezkanda (1164 m) - Ezkanda gaina (1203 m) > Collado Morate (1205 m) -Mendiziar (1323 m - pique-nique ?) - Collado Morate pour pique-nique (?) - Col de Ezkanda - Crêtes du Saiarre - Col de Organbide

RV : 9h15 à St Jean Pied de Port au parking habituel des remparts pour regroupement

LES RANDONNÉES DU JEUDI

ANNULATION DE LA RANDONNEE DU JEUDI DE L'ASCENSION 30 MAI

Jeudi 6 juin 2019

ABBADIA

Proposée par : AM. BONNEBAIGT – J. DOUTOUMA

Durée : 4H30 – **Dénivelée :** 200 m - **Distance :** 12 km – **Niveau :** Moyen

Descriptif : depuis le château d'Abbadia, sentier côtier aménagé entre la route et la corniche vers Socoa - Prévoir le pique-nique.

RV : RV 9h30 à Socoa (pour regroupement) Parking à gauche après le pont sur l'Untxin par la route de la corniche vers Hendaye.

Jeudi 13 juin 2019

OSSERAIN

Proposée par : A&JP. MIDY

Durée : 4 h - **Dénivelé :** 180 m - **Distance :** 12 km - **Niveau :** facile

Descriptif : la borne de Paussasac, aux confins du Pays Basque, du Béarn et de la Navarre
Prévoir le pique-nique.

RV : 9h pour regroupement parking Marouette à Bayonne.

Jeudi 20 juin 2019

ITXASSOU VERS LA MONTAGNE D'ATHARRI

Proposée par : J. DOUTOUMA – D. DUCHATEAU

Durée : 3 h - **Dénivelé :** 310 m - **Distance :** 9.5 km - **Niveau :** facile

Descriptif : croisement des 5 cantons-maison Pamparinea-col de Légarré -descente à Laxia et retour par les gorges du Pas de Roland.

RV : 9 h à Itxassou parking en face du restaurant du chêne.

Jeudi 27 juin 2019

TERCIS LES BAINS près de DAX

Proposée par : J. GAUBERT

Durée : 3h - **Distance :** 10 km - **Niveau :** terrain plat, plat....

Descriptif : entrée dans les barthes, cigognes, chevaux barthais, flore des marais (Jussie, Hibiscus d'Amérique), sortie de la barthe pour les anciennes carrières de ciment, confiées à la commune "pour l'avenir d'un site prestigieux à préserver", promu Point Stratégique Global, référence mondiale pour la limite Campanien-Maastrichien (ère secondaire) en 1996 (doc. possible). Retour dans les barthes par un bois typique des rives inondables.

RV : 9h30 Eglise de Tercis accès par la D824 (Bayonne-Dax) ; sortie Rivière ; traversée de la voie ferrée, de l'Adour, suivre la route, puis à gauche le bourg et l'église de Tercis (regroupement).

La recette De Geneviève

Pommes de terre farcies



Recette pour 4 personnes :

1. Ingrédients :

4 grosses pommes de terre (de 230 g) variété Agata ; 2 blancs de poulet (320 g) ; 3 cl d'huile d'olive ; 1 avocat ; 60 g d'amandes ; 1 cuillère à soupe de persil ciselé.

Pour la sauce mayonnaise : 1 jaune d'œuf ; 10 cl d'huile ; 1 cuillère à soupe de moutarde ; 1 demi-jus de citron ; sel et poivre ;

2. Opérations :

- Chauffer le four thermostat 6 ou 180 °C.
- Laver et brosser les pommes de terre sous l'eau froide ; les essuyer ; les piquer 4 fois avec une fourchette.
- Préparer 4 carrés de papier aluminium pour envelopper les pommes de terre.
- Cuire au four pendant 1 h 15 environ.
- Préparer une sauce mayonnaise, la citronner légèrement. Réserver au frais.
- Cuire les blancs de poulet dans une poêle à couvert ; compter 8 minutes en retournant à mi-cuisson. Saler et poivrer en fin de cuisson.
- Détailler les blancs en lamelles réserver.
- Peler un avocat et le tailler en dés.
- Réaliser la farce en mélangeant le poulet, les avocats et la mayonnaise.
- La cuisson des pommes de terre terminée, les dresser ouvertes dans l'assiette et les garnir de farce.
- Parsemer d'amandes concassées et de persil ciselé
- Servir aussitôt.



LA VIE DU CLUB

Sur les traces du Trône de Fer (Games of Thrones)

Le 19 avril 2016, Pierre Othacehe nous faisait découvrir une jolie balade, Zarrautz-Zumaia. Nous avons envie de poursuivre sur cette belle côte, c'est ainsi que début juin 2018 nous avons programmé sur 2 jours Zumaia-Deba puis Ondarroa-Deba. Et du 29 avril au 2 mai 2019, nous avons poursuivi sur la Côte Biscayenne pour atteindre l'objectif, à savoir rejoindre San Juan de Gaztelugatxe. La randonnée du 1^{er} jour nous a conduit de Ondarroa à Lekeitio à travers un parcours de 14 km très varié, dans les bois, sur un plateau, au bord de l'eau. Le 2^e jour nous sommes partis de notre charmant hôtel à Natxitua et nous avons rejoint Lekeitio, la randonnée était un peu plus corsée, 18 km avec un peu de dénivelé (610 m) et la montée vers l'antenne d'Otoio. A signaler les retours épiques en bus, où les chauffeurs nous ont causé de belles frayeurs. Le 1^{er} mai nous sommes partis de la plage de Laida pour rejoindre l'hôtel à Natxitua, randonnée de fête du travail, un petit 15 km. Arrivés à Elanxobe nous avons gravi les pentes rocheuses du Cap Ogoño qui offre une vue splendide sur la côte et croisé beaucoup de monde en ce jour férié. Le dernier jour, nous avons démarré de Mundaka pour rejoindre le Graal suprême. Après la traversée du très joli port de Berméo et la montée vers le Burgo (400 m), nous avons serpenté à travers de vastes forêts d'eucalyptus pour descendre vers le plateau qui domine l'ermitage. Ce lieu où a été tourné les épisodes de la saison 7 de *Game of Thrones*, cet îlot soumis aux vents de la côte de Biscaye a servi de décor à Dragonstone, le point d'entrée de **Daenerys argaryen** vers Westerosun. Cette notoriété internationale attire des touristes de tous les coins du monde et l'accès en est réglementé (pas plus de 1 000 passages par jour). Qu'importe ! malgré nos 12 kms nous avons tous gravi les marches dont on perd le décompte au cours de la montée et certains ont sonné 3 fois la cloche en faisant un vœu...

Très beau séjour dans la bonne humeur et la convivialité, le beau temps était au rendez-vous durant les 4 jours mais surtout une adresse à retenir : l'hôtel Ermintxo à Natxitua.



Repas du Club

Jeudi 20 juin 2019 13 heures

Au restaurant Du Chêne à Itxassou

Information : apéritif dans le jardin (ou à table si mauvais temps) et repas sous la pergola si le temps le permet.



Rappel : ce repas est ouvert à tous *les adhérents du club* randonneurs ou non ; *s'ils le désirent, ils peuvent être accompagnés par leur époux ou épouse, leur compagnon ou compagne même non adhérent*. Il s'agit de nous retrouver, toutes activités confondues et de passer un bon moment ensemble.

Apéritif offert par le club : kir à la cerise d'Itxassou et 3 amuse-bouche

MENU 25 euros tout compris

Le dos de merlu de St Jean de Luz cuit à la plancha, risotto de légumes racines,
Sauce amatxi aux champignons des prés

Le filet mignon de M. Cochon cuit à basse température aux cerises,
Ecrasé de pommes de terre et galette de légumes

La tarte Tatin d'ananas et sa boule de glace rhum raisin, caramel laitier

Vin rouge et rosé-Café

Merci de bien vouloir vous inscrire avant le **7 juin 2019 dernier délai**

A clubmgen64@laposte.net en indiquant le nombre de personnes

Paiement par chèque à l'ordre de 2fopen JS64 à **envoyer par courrier à l'adresse**

Club Seniors Santé MGEN64 Immeuble 5 le Busquet

68 avenue de Bayonne CS 80456 64604 ANGLET

Ou remettre le chèque à Josie ou Albert