



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** : À partir du 1er août 2019, l'accès aux rubriques « **informations 2FOPEN-JS 64** » et « **Liste des animateurs avec Tél. et Mail** » change de code. Veuillez nous contacter soit par le site ou clubmgen64@laposte.net.

➤ **Permanences au Club de la MGEN** : Permanences mardi de 14 h à 16 h à la MGEN sauf vacances scolaires (Toussaint du 19 octobre au 4 novembre 2019)

➤ **Le dossier d'adhésion au club 2019-2020** est disponible sur ce bulletin ou à la permanence du Club. Les inscriptions sont **OBLIGATOIRES** dès la reprise des activités.

➤ **Création d'une antenne du club en Béarn**. Contactez : Loustau Aline et Jean Pierre loustaujpa@gmail.com et Jacques Beyris jacques@beyris.com

➤ **Dégât des eaux dans le local** dû à une fuite dans un appartement. Intervention d'un plombier et d'un plaquiste. Matériel abîmé, suite à voir avec les assurances.

➤ **HELP ! Recherche un(e) animateur (trice) bénévole** pour les cours d'anglais du mardi 9h-10h30 et vendredi 10h-11h30 pour remplacer Francette Benichou le temps de son absence.

Dates à retenir

Mardi 15 octobre 2019	16 h 15	Comité d'animation
Vendredi 18 octobre 2019	14 heures	Mise sous enveloppe



Mercredi 9 octobre
à 14 h 30
Autour d'un livre
Anne-Marie Grassiet
La mer à l'envers
Marie Darrieussecq

OCCUPATION DU LOCAL

Activités 2019-2020

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 1^{er} octobre Anglais Espagnol A Tertulia reprise 1 ^{er} oct. Yoga reprise 1 ^{er} octobre	Centre sportif Haïtz Péan salle catalpas 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 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 2 et 16 oct. 2019 Autour d'un livre 9 octobre 2019 Qi- Gong reprise 2/10 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 4 et 18 octobre Autour de la chanson française reprise le 11 octobre	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 2019-2020

Date	Proposition	Réunion préparatoire	Personne à contacter	Moyen de transport
------	-------------	----------------------	----------------------	--------------------

DOCUMENT ENVOYÉ A TOUS LES PARTICIPANTS AUX SORTIES MONTAGNE ORGANISÉES PAR LA 2FOPEN 65.

L'équipe de la section Montagne de la 2FOPEN 65 vous rappelle ses prochains rendez-vous :

- Traversée hivernale des Pyrénées à vélo. Janvier 2020.
- Séjour de ski de piste et de raquettes à neige en février 2020
- Semaine de raquettes à neige en février 2020
- Séjour de randonnées dans les Alpes de Haute Provence. Pâques. Remuzat. 26
- Grande randonnée Alpine dans le Beaufortain. Bourg St Maurice. 73. Juillet 2020.

Tous les détails concernant ces sorties sont ou seront sur le blog "cols-et-pics.overblog.com" Serge Capdessus – 0610320120 - 2FOPEN65 -

➤ Atelier photo : Octobre 2019

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

Séances les 4 et 18 octobre 2019

Au programme : Lecture d'images : les contrastes

Sortie Urrugne : Visite de l'exposition de Catherine Henriette

Qu'est-ce que la photo « High Key » ?

Visionnage de photos diverses. Autocritique et critique.

Premières photos pour l'expo 2020

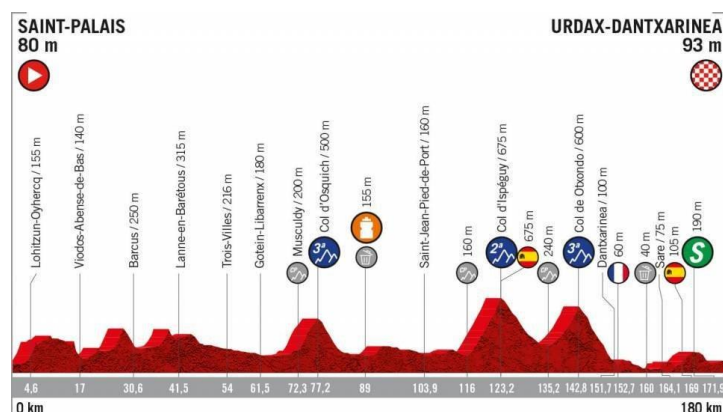
➤ Chansons au menu « Autour de la chanson française »

Séance le vendredi 11 octobre 2019 de 14 h 30 à 16 h 30 (Accueil 14 h 15)

Coup de projecteur : Michel Polnareff.

Nouvelles rubriques : « Autour d'un mot », « Guinguette » et « Années 60 à 80 ». Chansons de « La grande Anthologie... ».

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



Étape de la Vuelta pour la reprise !!!! ou pas....

LES RANDONNÉES DU LUNDI

(Vacances de Toussaint du 19 octobre au 4 novembre 2019)

Lundi 7 octobre 2019

BAGORDI DEPUIS OTXONDO

Proposée par : TT. BONTEMPS – J. DOUTOUMA

Dénivelé : 300 m – **Durée :** 5 h - **Distance :** 13.5 km - **Niveau :** moyen

Descriptif : depuis Eskisaroïko lepoa chemin sur le GR11 vers l'aire de pique-nique de Bagordi. Retour par le même chemin.

RV : 9h30 Sur la N121b après le col d'Otxondo prendre à droite sur la NA4453 et se garer au parking pour regroupement.

Lundi 14 octobre 2019

HOTXAHANDI (571 m) depuis la chapelle D'OTXARTI

Proposée par : P. JAURY – Y. RUSTIQUE

Dénivelée : 450 m / 700 m - **Durée :** 6 h 15 – **Niveau :** moyen/ moyen +

Descriptif : Chapelle d'Otxarti (105 m) --> Arxilako kaskoa (400) --> Burdinziri (457) --> Mendibile (457) --> Laparzialeko lepoa (313 – Arrêt groupe 2 – Piquenique en commun) --> Hotxahandi (571 – groupe 1) --> Descente vers Hotxattipi et à (401) retour à Laparzialeko lepoa (piquenique) --> Groupes 1-2 Descente NE à Cabane chasseurs (140) --> Otxarti chapelle.

RV : 9 h 15 Fronton d'Iholdy pour regroupement des voitures

Lundi 21 octobre 2019

MONDARRAIN

Proposée par : F & JP SUPERA

Dénivelée : 720 m - **Durée :** 5h - **Niveau :** moyen+

Descriptif : depuis le parking, Larrondoa, Fagalde, Pamparina, col de Legarré, col d'Amesketa, sommet du Mondarrain. Retour versant Ouest ensuite même itinéraire.

RV : 9h30 parking derrière l'hôtel Bonnet à Itxassou

Lundi 28 octobre 2019

IRAUKOTUTURRU depuis ESTERENGUIBEL

Proposée par : C&J. BES

Dénivelée : 700 m - **Durée :** 5 h 30 – **Niveau :** Moyen + – **Distance :** 13 km

Descriptif : Départ à 410 m après la ferme Campoinia. Montée progressive par la sente NO jusqu'aux cabanes d'Archilondo – puis montée raide de 100 m au pic d'Irau (1 152 m).

RV : 9 h 30 à St Michel sur le parking. Covoiturage pour se rendre à Esterenguibel.

LES RANDONNÉES DU JEUDI

(Vacances de Toussaint du 19 octobre au 4 novembre 2019)

Jeudi 3 octobre 2019

BAYONNE « art urbain »

Proposée par : D&JC. ERDOCIO - J. DOUTOUMA

Durée : 3 h 30 - **Dénivelé :** 40 m - **Distance :** 8 km - **Niveau :** facile

Descriptif : randonnée culturelle « Street Art » et...gastronomique. Du point de départ, Trambus T1 jusqu'aux Hauts-de-Ste-Croix (arrêt Jouandin). Cheminement vers le quartier Saint-Esprit en observant les nombreuses fresques murales. Traversée du pont Saint-Esprit et découverte d'une fresque au centre-ville.

Cheminement vers le point de départ par les Arènes et, pour celles et ceux qui le souhaitent, repas au Tajinier (buffet marocain à volonté, 13 €).

RV : 9 H15 parking du restaurant « le Tajinier », 2 rue des Pontots, Anglet

Jeudi 10 octobre 2019 Sur les hauteurs de LOUHOSSOA vers L'ADARRE

Proposée par : J. TILLOUS BORDE - J. DOUTOUMA

Durée : 4 h - **Dénivelé :** 325 m - **Distance :** 10 km - **Niveau :** assez facile

Descriptif : départ en voiture du parking de l'école de Louhossoa. Montée jusqu'à chez Pampalé, puis circuit en boucle à pied près de l'Adarré avec une vue magnifique sur les montagnes et la vallée. Prévoir le pique-nique.

RV : 9h30 à Louhossoa au parking de l'école pour regroupement

Jeudi 17 octobre 2019 ITXASSOU vers la montagne d'ATHARRI

Proposée par : D. DUCHATEAU - J. DOUTOUMA

Durée : 3 h - **Dénivelé :** 310 m - **Distance :** 9,5 km - **Niveau :** moyen

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

RV : 9h30 à Itxassou parking en face du restaurant du chêne



La recette De Geneviève

Terrine rose de saumon

Recette pour 4 personnes

Ingédients :

Filets de saumon 350 g ; pommes de terre (Amandine) 300 g ; échalotes 2 ; beurre 20 g ; œufs 2 ; coulis de tomates 10 cl ; crème liquide légère 25 cl ; (eau + coriandre en grains + 2 rondelles de citron + une branche de thym) ; sel et poivre ; fines herbes ; gros sel. Papier cuisson sulfurisé.

Opérations :

- Envelopper chaque filet de saumon dans un carré de papier sulfurisé. Les déposer dans le panier de l'autocuiseur au-dessus de l'eau aromatisée et les cuire à la vapeur. Compter 3 minutes. Laisser refroidir et les émietter.
- Cuire les pommes de terre avec leur peau, dans l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Les refroidir et les éplucher. Les couper en petits cubes.
- Éplucher les échalotes, les hacher finalement, et les faire suer légèrement avec 20 g de beurre.
- Battre les œufs avec le coulis de tomates et la crème. Ajouter les échalotes les miettes de saumon, compléter l'assaisonnement.
- Préchauffer le four thermostat 6 ou 180 °C
- Beurrer le moule à cake, et le remplir en intercalant les couches de flan et de pommes de terre.
- Cuire 30 minutes. Piquer pour vérifier la cuisson.
- Laisser refroidir la terrine, avant de réserver au frais pendant 6 heures.
- Démouler et parsemer d'herbes avant de servir.

Info + : les filets de saumon surgelés peuvent aussi remplacer les filets frais.



LA VIE DU CLUB

Sortie Atelier-Photos « Coteaux de Parme »

Le vendredi 31 Mai, la sortie de fin d'année de l'atelier-photos s'est déroulée sur les coteaux de Parme entre les pistes de l'aéroport et le lycée Cantau.

Trois sites avaient été retenus par notre chef-animateur : le ruisseau de Polive et son bassin d'orage, le lavoir de Bessouye et le sous-bois environnant, l'entreprise Arkinova et l'espace naturel de vélo-cross.

Les 3 groupes ont découvert les sites et tenté de réaliser les « commandes » très précises de Jean-Marie (graphisme, ondulations, reflets, racines...) avec application et sous un soleil de plomb (une fois n'est pas coutume).

L'après-midi s'est achevé autour d'un goûter et dans la bonne humeur.

Merci à Jean-Marie qui fait vivre l'atelier grâce à sa disponibilité, à son énergie et à sa gentillesse.



La marche du Festayre le 24 juillet en ouverture des fêtes de Bayonne



Quelques valeureux marcheurs de notre Club ont pris le départ de la marche dès potron minet depuis l'esplanade du phare à Biarritz en passant par Anglet pour arriver à Bayonne. Ambiance très conviviale et sympathique.



CLUB RANDONNÉE

Reprise sympathique de l'activité le lundi 2 septembre, en douceur, par une randonnée de 3 h autour du Baigura. Solange nous a conviés à sa borde où nous avons partagé un pique-nique organisé par la 2FOPEN. Convivialité, amitié, partage étaient au rendez-vous. Tout le monde a mis la main à la pâte : cuisine, plonge, découpe, service...



Octobre Rose

La Garazi en rose



C'est une course/marche féminine et solidaire, à Saint Jean Pied de Port, le 6 octobre prochain, au profit de la lutte contre le cancer du sein.

L'objectif est d'informer et de sensibiliser à l'importance du dépistage, tout en soutenant les femmes atteintes de cette maladie.

Comme pour Odyssée à Bayonne en avril, 7 adhérentes du Club se sont mobilisées pour y participer.

La féminine d'automne à Pau

Pour l'édition 2019 de la Féminine d'automne à PAU **le dimanche 13 octobre**, toujours engagée pour la santé des femmes et plus particulièrement sur le dispositif Octobre Rose, la commission prévention MGEN 64 vous propose de constituer une équipe féminine de marcheuses pour un parcours en centre-ville d'environ 6 kms dans le cadre du « **Challenge Entreprise** » (programmé à 11h05).

Notre équipe sera composée de salariées, d'élues du comité de section, de membres du club santé seniors et d'adhérentes.

Les frais d'inscription seront pris en charge par la section.

Chaque participante aura droit, comme à chaque édition, à un textile "La Féminine".

En ce qui concerne le certificat médical, celui-ci doit dater de moins d'un an au jour de l'épreuve et doit porter la mention "Course ou Marche EN COMPETITION".

Je vous remercie de communiquer à Pierre DARDENNE (pdardenne@mgen.fr) vos coordonnées pour finaliser l'inscription : nom, prénom, date de naissance, ville domicile, adresse mail, taille tee-shirt et certificat médical (pour les non inscrites de la marche d'avril 2019) **pour impérativement la date du 25 septembre.**

Un covoiturage sera organisé depuis Anglet.

Venez nombreuses !!

Pour les salariés, les élus et les autres, soyez les bienvenus pour encourager notre équipe MGEN 64 !!

