



Novembre



2019

Club Santé Sénior MGEN64

Immeuble 5 le Busquet

68 avenue de Bayonne

CS 80456 64604 ANGLET

Clubmgen64@laposte.net

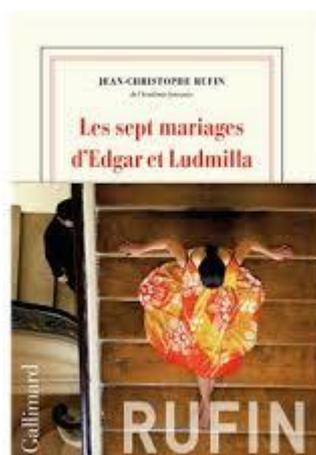
www.clubmgen64.fr

INFORMATIONS et RÉUNIONS

- **Informations** : À partir du 1er aout 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.
- **L'antenne du Club en Béarn est désormais créée**. Contactez : Aline et Jean-Pierre Loustau loustaujpal@gmail.com ou 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.
- **À vos agendas** : Assemblée Générale MGEN/2FOPEN64 à la Maison pour Tous à Anglet vendredi 31 janvier 2020 à 15h30.
- **Triste nouvelle** : le mari de Colette Labastie, Loulou, est décédé. Nous pensons très fort à elle et à sa famille.

Dates à retenir

Mardi 19 novembre 2019	16 h 15	Comité d'animation
Vendredi 22 novembre 2019	14 heures	Mise sous enveloppe



Mercredi 6 novembre 2019 à 14 h 30 Autour d'un livre Anne-Marie Grassiet Les sept mariages... JC. RUFIN

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 Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 avenue du cadran Anglet Séances supplémentaires pour mise à niveau	Le Cleach Francine JM Suhubiette
Mardi	9 h-10 h30 9h-10h30 10 h30 – 12 h 14 h-16 h 00 14 h30- 15 h45	Gym et activités dansées Anglais Espagnol A Tertulia reprise Yoga reprise	Centre sportif Haitz 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 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 13 et 27 nov. 2019 Autour d'un livre 6 novembre 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 8 et 22 novembre Autour de la chanson française reprise le 15 novembre	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.



- 1/ aux rideaux à enrouleur : il y a déjà un rideau rouge à réparer ...
- 2/ soyez délicat avec le matériel
- 3/ à la machine à boissons chaudes : c'est la 2^{ème} fois qu'on doit faire venir l'installateur !

Calendrier des séjours 2019-2020

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

- Le traditionnel séjour "Raquettes à neige et ski de piste" aura lieu comme chaque année à Urdos/ Candanchu / Astun du 23 au 29 février 2020.
- Deux randonnées distinctes, d'une semaine chacune, auront lieu dans les départements de l'Aude et de l'Ariège, à la découverte des Châteaux Cathares en mai et juin 2020.
- Une randonnée de 5 jours à vélo électrique aura lieu dans les montagnes de Luchon en juin 2020.
- La deuxième Semaine Fédérale de Randonnées aura lieu à Saint Etienne de Baigorri en septembre 2020.

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

Date	Proposition	Réunion préparatoire	Personne à contacter	Moyen de transport
6 au 11 février 2020	Séjour randonnée À Paris	Voir descriptif p. 11	2fopencd64@2fopen.com	Train
8 au 13 mars 2020	Séjour ski, raquettes et shopping à Baqueira Beret	Voir information p. 11	Jean Istèque 06 07 30 59 08	Individuel

➤ Atelier photo : Novembre 2019

Vendredi après-midi, 14 h (accueil 13 h 30) Séances les 8 et 22 novembre

Au programme :

Droit à l'image. Le portrait High Key. Le mode manuel. Exposition interne. Choix d'un sujet commun

Confirmation de l'utilisation du **créneau des lundis de 17 h à 18 h 30 par l'Atelier photo** : séances supplémentaires pour mise à niveau des connaissances de nouveaux photographes ou selon les besoins particuliers

➤ Chansons au menu « Autour de la chanson française »

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

Coup de projecteur : Boris Vian

Diverses rubriques. Actualité : 14-18, Karaoké : Paris Guinguette : Un petit cabanon et plein de surprises !

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

L'activité reprendra après les vacances de Noël

LES RANDONNÉES DU LUNDI

Lundi 4 novembre 2019

ADARRA

Proposée par : P. OTHACEHE – Y. RUSTIQUE
Dénivelé : 560 m – **Durée :** 4 h - **Distance :** 8 km - **Niveau :** moyen

Descriptif : Montée progressive dans le bois d'Ubaran Gorri Erreka. Traversée du ruisseau (alt. 438 m) puis du bois, vue sur la baie de San Sebastian. Cromlechs Etenetako. Sommet de l'Adarra. Retour en boucle, contournement du sommet du Aballarri (642 m). Col d'Arieorko. Suivre la piste jusqu'à Montefrio.

RV : 9h30 parking du Restaurant Besabi Quartier Goiburu URNIETA juste après Hernani ou 8h15 parking docks de la Négresse pour regroupement.

Lundi 11 novembre 2019



Lundi 18 Novembre 2019

OILARANDOI (933 m)

Proposée par : F & JP SUPERA – C. BES – H. LABORDE
Dénivelée : - **Durée :** - **Niveau :**

Descriptif : Randonnée à 2 niveaux :

Groupe 1 Départ St Etienne de Baigorri : Pont Romain. 700 m : 5 H.

Groupe 2 Départ de la côte 500. 430 m : 5 H.

Montée par GR 10 à la côte 500 (groupe 1). Contourner Oilarandoi par face Est, Olhachuria, col Aharza, sommet, Pique-nique. Retour par face Ouest, regroupement final.

RV : 9 h 30 à St Etienne de Baigorri Parking derrière la Mairie

Lundi 25 novembre 2019 OTHEGAGNE (513 m) et GAINZALE (531 m)

Proposée par : P. JAURY – Y. RUSTIQUE – JJ. AMBIELLE
Dénivelée : 450 m - **Durée :** 6 h – **Niveau :** Moyen –

Descriptif : Bunus-église (9 h 45) > Cote 210 > Cote 317 > Cote 384 > Othegagne (513) > Penzezabala > Cote 447 > Gainzale (531 – pique-nique) > Redescendre vers route en lacets pour rejoindre ferme Errecaldia (222) > Inchauseta < Bunus-église

RV : 9 h 30 à Larceveau (dans le village), pour ensuite rejoindre Bunus-église (à dix minutes).

LES RANDONNÉES DU JEUDI

Jeudi 7 novembre 2019

AUTOUR DE L'ATXULEGI

Proposée par : J. DOUTOUMA – Y. HARGUINDEGUY

Durée : 4 h - **Dénivelé :** 350 m - **Niveau :** moyen

Descriptif : depuis le parking chemin Halteko, montée caillouteuse et progressive vers Gaïnekoborda et le col des 3 croix. Prévoir le pique-nique. Retour aux voitures.

RV : 9h30 à ESPELETTE, place du foirail, pour regroupement, puis trajet de 3 km pour rejoindre point de départ (suivre le fléchage « symbole cheval »).

Jeudi 14 novembre 2019

Vue sur LES PENAS D'ICHUSI

Proposée par : TT. BONTEMPS - J. DOUTOUMA

Durée : 4 h - **Dénivelé :** 300 m - **Niveau :** facile

Descriptif : départ du col d'Iguzkiegi (541 m) – Piste et sentier vers les falaises des penas d'Ichusi – Très beau panorama. Prévoir le pique-nique.

RV : 9h30 au parking d'Espelette place du foirail pour regroupement puis montée en voiture sur plusieurs km

Jeudi 21 novembre 2019

IBARRON

Proposée par : J&JL. DARBUS

Durée : 3 h - **Dénivelé :** 180 m - **Distance :** 8 km - **Niveau :** facile

Descriptif : Parcours en boucle au départ du fronton d'Ibarron, pique-nique au cours du trajet.

RV : 10 h sur le parking du fronton d'Ibarron à St Pée sur Nivelles.

Jeudi 28 novembre 2019

CASIER BURET au MARAIS D'ORX

Proposée par : C.DARCEL - J.TEILLERY

Durée : 3h - **Dénivelée :** faible – **Niveau :** facile

Descriptif : Départ des pompes, boucle autour du casier Buret avec l'espoir de voir beaucoup d'oiseaux : canards, hérons, spatules, grues...

Prévoir le pique-nique et de bonnes chaussures (chemins boueux), des jumelles si vous en avez.

RV : 9h15 au Marais d'ORX au parking de la maison de Béziers. En entrant dans Labenne depuis Bayonne, tourner à droite avant le pont. Poursuivre sur 2,3 km en direction de la réserve naturelle.



La recette de Geneviève

Quiche Lorraine

Recette pour 4 personnes

1. Ingrédients

- Pâte brisée : farine 200 g ; beurre 100 g ; eau 8 à 10 cl.
- Flan : 4 œufs (2 entiers et 2 jaunes) ; crème liquide 20 cl ; lait 10 cl ; sel et poivre
- Garniture : lard fumé 4 tranches (environ 140 g) ; gruyère râpé 60 g.

2. Moule : diamètre 26 cm

3. Opérations :

- Préparer une pâte brisée. La laisser reposer au frais au moins 30 minutes.
- Préparer les lardons : enlever la partie dure de la tranche, les tendons, et tailler en lanières.
- Fouetter les œufs avec le sel et poivre, et verser le mélange crème et le lait. Réserver.
- Chauffer le four th 6 ou 180 °C (chaleur tournante).
- Étaler la pâte dans le moule, piquer légèrement le fond de pâte et les bords.
- Parsemer avec la moitié du gruyère et les lardons.
- Recouvrir avec l'appareil à flan. Saupoudrer le reste de gruyère.
- Cuire 50 minutes



LA VIE DU CLUB

Séjour dans le Minervois

Du 22 au 27 septembre 2019, nous étions douze sur la route de Caunes en Minervois.

Nous avons musardé à l'aller : Villefranche de Lauragais, Avignonet puis Castelnaudary où la journée du patrimoine nous offrit un étonnant concert de carillon (Signe de bienvenue dans cette région), comme au retour Lastours et ses châteaux, Cabrespine et son gigantesque gouffre ...

Mais le programme ne s'arrêta pas là : des randonnées dans la carrière de marbre incarnat du Roy, sur le chemin des capitelles, sur les sentiers des meulières, du dolmen des fées ainsi que sur le chemin de halage du canal du Midi, et des visites guidées à Caunes, à Minerve.

N'oublions pas l'invitation des cousins de Josy à la « campagne » du Réfrégé : grillades au feu de bois, tomates du jardin, figues et raisins cueillis dans les vignes... Et la visite d'un grand domaine viticole à Barroubio où nous avons dégusté d'excellents vins du Minervois.

Le beau temps, la bonne humeur et un accueil chaleureux furent au rendez-vous pour un séjour réussi.



Octobre Rose

La Garazi en rose



La féminine d'automne à Pau





Venez participer à cet atelier le mardi matin à Haïtz Péan de 9 h à 10 h 30 l'animatrice Michèle Susperregui vous attend !

Mois de l'ESS (Économie Sociale et Solidaire)

La MGEN participe le 6 novembre 2019 de 14 h à 17 h au ramassage des déchets sur une plage (lieu à définir) en partenariat avec Bil Ta Garbi, Surf Rider et la mutualité française.

Les Ateliers suivants sont prévus : Recyclage des déchets - Alimentation et déchets

Les adhérents du Club Santé Seniors peuvent participer à cette journée avec leurs petits-enfants. Il est important de s'inscrire à cette adresse : pdardenne@mgen.fr, sachant que le nombre de places est limité. (100 places avec les participants MNT)



Proposition de séjour à Paris du 6 au 11 février 2020

Le projet consiste à randonner dans Paris, en s'arrêtant au gré des visites insolites.

Au programme :

1/La traversée de Paris Nord Sud de la Porte de la Villette à la Porte d'Arcueil. 20,17 km à faire en 2 étapes

2/La traversée de Paris Ouest Est de la Porte Dauphine (Bois de Boulogne) à la Porte Dorée (Bois de Vincennes). 19,14 km à faire en 2 étapes.

En cas de pluie ou de fatigue, les transports en commun permettront de regagner le lieu d'hébergement.

3/ Une soirée spectacle

4/ Pour celles ou ceux que cela intéresse un match de rugby au Stade de France, le dimanche 9 février, France-Italie.

Afin de finaliser le projet (hébergement, réservations, budget) nous souhaiterions savoir combien de personnes seraient susceptibles de participer à ce séjour. Merci de bien vouloir vous inscrire sur le site suivant : 2fopencd64@2fopen.com pour le 8 novembre dernier délai. Nous sommes conscients que cette inscription n'est pas un engagement mais nous permettra d'avoir une idée du nombre de participants. Courant décembre nous organiserons une réunion d'information en indiquant le tarif et en apportant plus de précisions sur ce séjour. L'engagement sera ferme et définitif avec le versement d'un acompte.

Michou Darriet et le club 2FOPEN92 nous assistent dans la construction de ce projet.

Proposition de séjour à Baqueira du 8 au 13 mars 2020

Avant de se lancer dans les démarches auprès de l'organisme Baqueira Beret, Jean Istèque souhaiterait connaître les personnes intéressées par le séjour ski. En dessous d'un certain nombre, il n'entreprendra pas celles-ci. Merci de lui faire part de vos intentions avant le 15 novembre : Jean Istèque 06 07 30 59 08