



Club Santé Senior MGEN64
Immeuble 5 le Busquet
68 avenue de Bayonne
CS 80456 64604 ANGLET

Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr



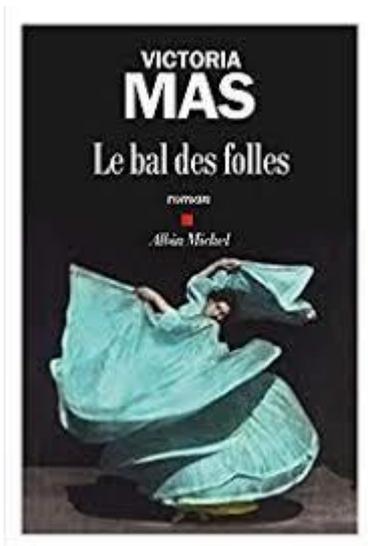
2019

INFORMATIONS et RÉUNIONS

- **Informations** : Depuis le 1er août 2019, l'accès aux rubriques « **informations 2FOPEN-JS 64** » et « **Liste des animateurs avec Tél. et Mail** » a changé de code. Veuillez nous contacter soit par le site ou sur clubmgen64@laposte.net.
- **Permanences au Club de la MGEN** : Permanences mardi de 14 h à 16 h à la MGEN d'ANGLET ou le 1^{er} et 3^{eme} mardi de chaque mois à la MGEN de PAU (sauf vacances scolaires (Noël du 20 décembre 2019 au 5 janvier 2020)).
- **Le dossier d'adhésion au club 2019-2020** est disponible 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 ou Jacques Beyris antennebearn@clubmgen64.fr
- **Dégât des eaux dans le local** dû à une fuite dans un appartement. Intervention d'un plaquiste. Expertise le 26 novembre.
- **À vos agendas** : Assemblée Générale MGEN/2FOPEN64 à la Maison pour Tous à Anglet vendredi 31 janvier 2020 à 15h30.
- **Comité de gestion** : mardi 3 décembre à 14h à la MGEN d'ANGLET.

Dates à retenir

Mardi 17 décembre 2019	16 h 15	Comité d'animation
Vendredi 20 décembre 2019	14 heures	Mise sous enveloppe



Mercredi 4 décembre 2019
à 14 h 30
Autour d'un livre
Anne-Marie Grassiet
Le bal des folles
Victoria MAS

OCCUPATION DU LOCAL

Activités 2019-2020

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	10h - 11h30 14h30 - 17h 17h - 18h30	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	9h - 10h30 9h25 - 10h30 10h30 - 12h 14h - 16h00 14h30 - 15h45	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	9h30 - 11h 11h - 12h 14h30 - 17h 14h30 - 17h 13h50 - 15h20 17h - 18h30	Anglais avancé Créneau libre Tricot 11 décembre 2019 Autour d'un livre 4 décembre 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	9h - 10h30 10h30 - 12h 13h30 - 17h30	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	9h - 10h 10h - 11h30 13h45 - 17h30 14h30 - 16h30 (Accueil à 14h15)	Créneau libre Anglais Atelier photo 6 et 20 décembre Autour de la chanson française reprise le 13 décembre	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 SANTE/SENIOR MGEN64 ANGLET

- 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
7 au 12 février 2020	Séjour randonnée À Paris		2fopencd64@2fopen.com	Train
8 au 13 mars 2020	Séjour ski, raquettes et shopping à Baqueira Beret		Jean Istèque 06 07 30 59 08	Individuel

➤ Atelier photo : décembre 2019

Vendredi après-midi, 14 h (accueil 13 h 30) Séances les 6 et 20 décembre 2019

Au programme :

Présentation de Joël Meyerowitz, photographe américain.

Visionnage des projets « Une photographie, une histoire » et « À la manière de ... »

Pratique du mode Manuel. Bulles de fin d'année.

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 13 décembre 2019 de 14 h 30 à 16 h 30 (Accueil 14 h 15)

Coup de projecteur : Georges Brassens

Préparation du « Concert participatif » de l'Assemblée Générale.

Rubriques habituelles : actualité, karaoké, anthologie...

Bulles de fin d'année.

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

L'activité reprendra après les vacances de Noël

LES RANDONNÉES DU LUNDI

Vacances de Noël du 20 décembre 2019 au 5 janvier 2020

Lundi 2 décembre 2019

PIKETE/GATARRE (761 m)

Proposée par : P. JAURY – Y. RUSTIQUE
Dénivelé : 630 m – **Durée :** 6 h - **Niveau :** moyen

Descriptif : Estérençuby Mairie (230 m) > Guillentoenea > Par GR 10 montée au col Bordes d'Handiaga (587 m) > Pikete / Gatarre (761 m – Pique-nique) > Col de Buluntza (672 m – dolmen) > Retour par flanc Sud du Pikete vers le Gr 10 > Descente vers Estérençuby. Possibilité de faire deux groupes si nécessaire, avec pique-nique, alors, au pied du Pikete.

RV : 9 h 15 Parking des remparts (derrière le fronton) à Saint Jean Pied de Port

Lundi 9 décembre 2019

LE SENTIER DES SOMMETS ET SES REDOUTES

Proposée par : N. DURAND - J.C. CASENAVE - A. LASSALLETTE
Durée : 5h30 – **Dénivelée :** 450 m – **Distance :** 10.5 km – **Niveau :** Moyen

Descriptif : Départ du parking – montée progressive jusqu'à la bergerie Martinhaurrenborda - 1^{ière} redoute au sommet du Bizkarzun (en option) - chemin des porcs basques- sommet du Suhalmendi, (pique-nique) - retour par de jolis sous-bois qui longent la rivière Arraicho Erreka

RV : 9h30 à Ascain parking Tartia derrière l'église et proche du cimetière.

Lundi 16 décembre 2019

RANDO-REPAS URDAZUBI

Proposée par : N&JJ AMBIELLE
Dénivelée : 339 m - **Durée :** 3 h - **Niveau :** moyen – distance : 10 km

Descriptif : Départ Ordoki – Arizkun – Azpilkueta – Zuaztoi – Urrasun – Retour Ordoki.

RV : 10 h au parking qui se trouve derrière le pôle industriel Orkoki (route sur la droite).

Repas vers 13h30. 13 € au restaurant Uxoà à Ordoki. Inscription auprès de nadinambielle@hotmail.com avant le vendredi 13 décembre. En cas de pluie le restaurant ne sera pas annulé. Merci de vous munir de 13 € en espèces.



LES RANDONNÉES DU JEUDI

Vacances de Noël du 20 décembre 2019 au 5 janvier 2020

Jeudi 5 décembre 2019

GUICHE et URT

Proposée par : J. GAUBERT

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

Descriptif du matin : Guiche - montée à la Bourgade et descente sur le Port de la Bidouze par le sentier de Corisande. Pique-nique au bord de l'eau, ou abribus s'il pleut.

RV : 9H45 au parking du Port (juste à côté du pont). Prendre la route de Bayonne direction Pau, D 936- à la sortie de Bardos prendre à gauche la route de Guiche D253 ; route sinueuse qu'on suit jusqu'au port en 10 min.

Descriptif de l'après-midi : Urt - Marche de 4 km guidée par Florent Beck (chargé de mission du Conservatoire des milieux naturels) le long de la rivière Aran (prévoir bottes ou chaussures étanches : chemin souvent boueux). Au programme "*présentation en faveur de la loutre et du vison, problèmes des plantes invasives et les actions mises en œuvre pour limiter leur emprise*". Questions-réponses sur les barthes.

RV : 14H sur le parking de la Place du Marché à Urt. Depuis Guiche reprendre la direction de Bardos sur la D.936 tourner à droite vers Urt (Bayonne). Puis regroupement dans 4 ou 5 voitures pour se rendre au point de départ (sol humide). Retour vers 17h à Urt.

Jeudi 12 décembre 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 19 décembre 2019

Vue sur LES PEÑAS 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 peñas 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



La recette de Geneviève Velouté de butternut Aux Saint-Jacques

Recette pour 4 personnes

A) Ingrédients : 1 kg de courge butternut ; 2 échalotes ; 4 brins de thym ; 2 grosses cuillères à soupe de crème fraîche épaisse ; 25 g de beurre ; 2 pincées de muscade râpée ; 4 grosses noix de Saint-Jacques sans corail ; 4 brins de cerfeuil ou persil ; sel et poivre ; baies roses ; eau.

B) Opérations :

1. Éplucher la courge. Pour faciliter cet épluchage, piquer la courge sur toute la surface avec une fourchette, avant de la glisser dans le four micro-ondes environ 2 minutes. La peau se ramollit et facilite le passage de l'épluche-légumes.
2. Détailler la chair en cubes.
3. Peler et hacher les échalotes, les faire rissoler dans une casserole avec 15 g de beurre.
4. Ajouter les cubes de butternut, assaisonner avec la muscade, le thym émiétté, sel et poivre.
5. Verser l'eau à mi-hauteur, amener à ébullition et cuire 25 minutes à couvert.
6. Mixer le potage avec la crème fraîche ; si besoin, compléter avec un peu d'eau. Réserver au chaud.
7. Tailler les noix en 3 dans l'épaisseur. Les faire dorer quelques secondes dans une poêle avec le reste du beurre. Saler, poivrer, parsemer de baies roses écrasées.
8. Dresser le velouté dans 4 tasses, bols ou assiettes. Ajouter les Saint-Jacques et décorer avec le cerfeuil ou le persil.
9. Servir.



LA VIE DU CLUB

Mois de l'ESS (Économie Sociale et Solidaire) Ramassage des déchets

Le "top ten" des déchets des plages



Mercredi 20 novembre 2019, des membres de la MGEN, ont participé au ramassage des déchets sur la Plage Uhabia à Bidart de 14h à 17h. Bravo pour cette nécessaire initiative.

Joyeux Noël à tous
les adhérents du
Club Santé
Senior/2FOPEN64