



2020

Club Santé Senior MGEN64

Immeuble 5 le Busquet

68 avenue de Bayonne

CS 80456 64604 ANGLET

Clubmgen64@laposte.net

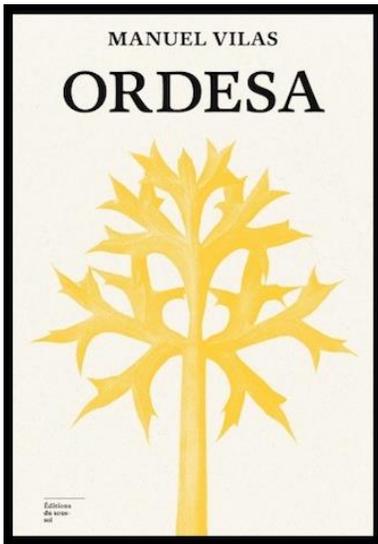
www.clubmgen64.fr

INFORMATIONS et RÉUNIONS

- **Informations** : Depuis le 1er aout 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 de 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 créée**. Contactez : Aline et Jean-Pierre Loustau ou Jacques Beyris antennebearn@clubmgen64.fr
- **Dégât des eaux dans le local** : en cours de résolution. Changement de la totalité des dalles du plafond (une partie prise en charge par l'assurance MAIF et l'autre par le propriétaire). L'ordinateur endommagé a déjà été remplacé.
- **À vos agendas** : Assemblée Générale MGEN/2FOPEN64 à la Maison pour Tous à Anglet vendredi 31 janvier 2020 à 14h30. (voir p. 8)
- Robert Marty nous a quitté fin novembre 2019. Sincères condoléances à ses proches et à ses amis.

Dates à retenir

Mardi 14 janvier 2020	16 h 15	Comité d'animation
Vendredi 17 janvier 2020	14 heures	Mise sous enveloppe



Mercredi 15 janvier 2020
à 14 h 30

Autour d'un livre
Anne-Marie Grassiet

ORDESA

Manuel VILAS

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 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	9h30 - 11h 11h - 12h 14h30 - 17h 14h30 - 17h 14h00 - 15h30 17h - 18h30	Anglais avancé Créneau libre Tricot 8 et 22 janvier Autour d'un livre 15 janvier 2020 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	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 10 et 24 janvier 2020 Autour de la chanson française reprise le 17 janvier 2020	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 2020

DOCUMENT ENVOYÉ A TOUS LES ADHÉRENTS DE LA 2FOPEN

- 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.

Mais également autres propositions provenant du National ou de comités départementaux

- Challenge de Golf isabelle.chollet@2fopen.com
- Charges christele.derre@2fopen.com
- Stage de voile en Thaïlande comité75@2fopen.com

Tous les détails de ces différentes sorties sont ou seront à votre disposition soit sur le blog "cols-et-pics.overblog.com", soit sur le site de la 2fopen "2fopen.com"

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 : janvier 2020

Vendredi après-midi, 14 h (accueil 13 h 30) Séances les 10 et 24 janvier 2020

Au programme :

Qu'est-ce qu'une série ? (2)

Suite et fin de la préparation de l'exposition.

Pratique du mode Manuel. Droit à l'image : les personnes

➤ Chansons au menu « Autour de la chanson française »

Séance le vendredi 17 janvier 2020 de 14 h 30 à 16 h 30 (Accueil 14 h 15)

Au programme :

Actualité : La chanson de 2020. Thème : Monsieur Madame, Mademoiselle !

Coup de projecteur : France Gall

Rubriques habituelles : karaoké, anthologie...

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

LES RANDONNÉES DU LUNDI

Vacances de Noël du 20 décembre 2019 au 5 janvier 2020

Lundi 6 janvier 2020

URSUYA

Proposée par : F&JP SUPERA

Dénivelé : 550 m – **Durée :** - **Niveau :** moyen

Descriptif : Départ Mendionde, Echarenea, Mehaka, sommet de l'Ursuya (679m) descente vers bergerie, Picheakoborda, route de Napoléon et retour au parking.

RV : 9h30 au parking du centre de Mendionde près du restaurant Dermit

Lundi 13 janvier 2020

ATXURIA ou PEÑA PLATA

Proposée par : A&JP. MIDY – A. SCORDIA

Durée : 5h – **Dénivelée :** 600 m – **Niveau :** Moyen

Descriptif : depuis le parking, montée par le flanc Ouest en passant par la bergerie Arrosagarai et des petits cols. Retour par le flanc Est jusqu'à la piste de la carrière puis le parking.

RV : 9h30 au parking des grottes de SARE

Lundi 20 janvier 2020

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) > Inchausseta > Bunus-église

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

Lundi 27 janvier 2020

COL D'APALOY (730 m) ANT'ZIAGA

Proposée par : H. LABORDE – A. SCORDIA – N. AMBIELLE

Dénivelée : 600 m - **Durée :** 5 h - **Niveau :** moyen –

Descriptif : Départ de St Etienne de Baigorri, Montée par GR10 jusqu'au col, pique-nique au-dessous du col, 610 m, et retour par piste jusqu'à reprendre le GR 10.

RV : 9h30 au parking derrière la Mairie de Saint Etienne de Baigorri

LES RANDONNÉES DU JEUDI

Vacances de Noël du 20 décembre 2019 au 5 janvier 2020

Jeudi 9 janvier 2020

Sur le GR8 au-dessus d'AINHOA

Proposée par : J. DOUTOUMA – J. PEIGNEGUY – C. LACRABERE

Durée : 4 h - **Dénivelé :** 200 m - **Niveau :** facile – **Distance :** 9 km

Descriptif : depuis le parking au Col de Pinodiéta (175m), traversée de la D20 et montée pendant 1.3km- chemin panoramique vers Ziburukoborda. Retour par le même chemin. Prévoir le pique-nique.

RV : 10h au Col de Pinodiéta sur la D20 entre Espelette et Ainhoa

Jeudi 16 janvier 2020

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 23 janvier 2020

LES COLLINES D'IBARDIN

Proposée par : J&JL DARBUS

Durée : 3 h - **Dénivelé :** 300 m - **Niveau :** facile

Descriptif : ascension jusqu'à la piste du lac - retour par le lac - pont des anglais - chemin jusqu'au parking. Prévoir le pique-nique.

RV : 10 h à l'ancienne douane d'Olhette la boulangerie « les délices d'amatxi » (sur la route entre Olhette et Urrugne à l'intersection de la route qui monte à Ibardin)

Jeudi 30 janvier 2020

TUC DES 9 ÉGLISES

Proposée par : C. DARCEL – J. TEILLERY

Durée : 4 h - **Dénivelé :** 60 m – **Distance :** 9 km

Descriptif : Départ de la pointe de Capbreton, bord du Boudigau, le Gaillou, la forêt, le TUC et retour par la forêt et le chemin de la pointe. Prévoir le pique-nique

RV : 9h30 au parking d'Intermarché à LABENNE pour regroupement.



La recette de Geneviève Lotte lardée aux Échalotes et à la poire

Recette pour 6 personnes :

A Ingrédients : 1 queue de lotte sans la peau (1,2 kg) ; 12 tranches fines de poitrine fumée ; 18 belles échalotes ; 50 cl de nectar de poire (le jus de poire peut aussi convenir) ; 2 × 20 g de beurre ; 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 1 brin de romarin ; 1 gousse de vanille ; sel et poivre.

B Ficelle de cuisine :

C Opérations :

1. Éplucher les échalotes, les garder entières.
2. Faire fondre dans une sauteuse 20 g de beurre et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ; et faire dorer les échalotes sur feu moyen pendant 10 minutes.
3. Verser le nectar ou le jus de poire, ajouter le brin de romarin lavé et la gousse de vanille fendue en deux. Poser un papier de cuisson sur les échalotes pour les couvrir et laisser mijoter à feu doux ou (thermostat 5) pendant 30 à 45 minutes.
4. Préparer les tronçons de lotte, compter 6 morceaux de 150 g (en conservant l'arête centrale) ou 120 g sans arête.
5. Saler et poivrer les morceaux de lotte et les envelopper dans 2 tranches de poitrine. Maintenir les tranches avec la ficelle.
6. Chauffer le four thermostat 5 - 6 ou 170 °C.
7. Faire dorer la lotte dans la poêle avec le beurre et l'huile.
8. Terminer la cuisson au four environ 10 minutes.
9. Dresser les morceaux de lotte déficelés dans les assiettes chaudes nappées de la sauce aux échalotes.



LA VIE DU CLUB

Club Santé Séniors 64
et 2FOPEN 64

Vendredi 31 janvier
2020

à 14h30 à la Maison
pour tous à Anglet



Venez nombreux ! c'est l'occasion de nous retrouver, de vous présenter le bilan de l'année écoulée, les perspectives à venir et les nouveautés.

Nous partagerons ensuite le pot de l'amitié autour de la traditionnelle galette.



Vous êtes convié-e- à participer

Vendredi 31 janvier 2020

À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU CLUB SANTÉ SÉNIOR MGEN64 ET DU CD64 2FOPEN

à la Maison pour tous à Anglet (parking Quintaou)

Ordre du jour :

- 14h30 : Accueil
- 14h30 -15h : Informations par la sécurité routière.
- 15h : Début de l'AG et mot de bienvenue de la responsable.
- 15h -15h15 : Intervention de la MGEN64 sur le 100% santé.
- 15h15 – 15h45 : AG MGEN - Bilans moral et financier 2019 - Votes - Perspectives 2020 - Questions diverses
- 15h45 -16h15 : AG CD64 2FOPEN
- 16h15 – 17h05 : En chansons
- 17h05 – 17h50 : Pot de l'amitié
- 18h : Clôture