



**Club Santé Senior MGEN64**  
**Immeuble 5 le Busquet**  
**68 avenue de Bayonne**  
**CS 80456 64604 ANGLET**  
[Clubmgen64@laposte.net](mailto:Clubmgen64@laposte.net)  
[www.clubmgen64.fr](http://www.clubmgen64.fr)



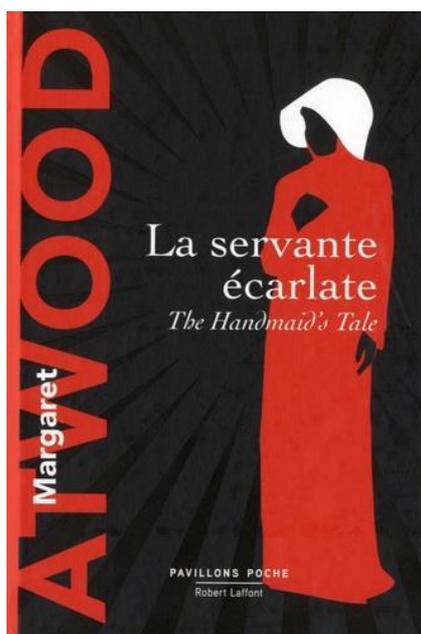
**2020**

## INFORMATIONS et RÉUNIONS

- **Informations** : Depuis le du 1er aout 2019, l'accès à la rubrique "**Liste des animateurs avec Tél. et Mail**" a changé de code. Veuillez nous contacter.
- **Permanences au Club de la MGEN** : Permanences mardi de 14 h à 16 h à la MGEN d'ANGLET ou le 1<sup>er</sup> et 3eme mardi de chaque mois à la MGEN de PAU (sauf vacances scolaires d'hiver du 22 février au 9 mars 2020).
- **L'antenne du Club en Béarn est créée**. Contactez : Aline et Jean-Pierre Loustau ou Jacques Beyris : [antennebearn@clubmgen64.fr](mailto:antennebearn@clubmgen64.fr)
- **Dégât des eaux dans le local** : en cours de résolution.
- **Venez nombreux à l'Assemblée Générale MGEN/2FOPEN64** à la Maison pour Tous à Anglet vendredi 31 janvier 2020 à 14h30 (voir p.8 et p.9).
- **A noter** : Exposition du Club photos du 2 au 31 mars 2020. Librairie de la Rue en Pente à Bayonne
- **Condoléances** : deux anciens membres, Denise Batailler et Raymond Forestier, nous ont quittés fin 2019. Tous ceux qui les ont connus se sont associés à la peine des familles.

## Dates à retenir

Vendredi 21 février 2020	11 h 30	Comité d'animation
Mardi 25 février 2020	14 heures	Mise sous enveloppe



Mercredi 12 février 2020

à 14 h 30

Autour d'un livre

Anne-Marie Grassiet

**LA SERVANTE ÉCARLATE**

**Margaret ATWOOD**

## 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 5 février Autour d'un livre 12 février 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 7 et 21 février 2020 Autour de la chanson française reprise le 14 février 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 BOTTIER 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<sup>ème</sup> 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.
- 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

### Séjours en pays Cathare

- Du 10 au 16 mai 2020 Port la Nouvelle-Mérens
- Du 7 au 13 juin 2020 Foix-Mérens

Inscription avant le 15 février 2020 auprès de [isabelle.chollet@2fopen.com](mailto:isabelle.chollet@2fopen.com) ou serge Capdessus

- Challenge de Golf [isabelle.chollet@2fopen.com](mailto:isabelle.chollet@2fopen.com)
- Charges [christele.derre@2fopen.com](mailto:christele.derre@2fopen.com)
- Stage de voile en Thaïlande [comité75@2fopen.com](mailto:comité75@2fopen.com)

Tous les détails de ces différentes sorties sont ou seront à votre disposition sont 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 : février 2020

*Vendredi après-midi, 14 h (accueil 13 h 30)* Séances les 7 et 21 février 2020

Au programme :

- Encadrement des photographies de l'exposition.
- Préparation de l'album.
- Exposition du 2 au 31 mars 2020. Librairie de la Rue en Pente. Bayonne
- Étude critique de séries.
- Droit à l'image.

## ➤ Chansons au menu « Autour de la chanson française »

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

Au programme :

- Thème : l'Amour
- Guinguette : les incontournables.
- Coup de projecteur sur Philippe Clay
- Les surprises du karaoké et les trésors de l'Anthologie.

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

# LES RANDONNÉES DU LUNDI

Vacances d'hiver du 22 février au 9 mars 2020

**Lundi 3 février 2020**

**L'ASKAR**

**Proposée par :** J&JL. DARBUS  
**Dénivelé :** 400 m – **Durée :** 4 H - **Niveau :** moyen

**Descriptif :** boucle de 10km en passant par le chêne millénaire. Pas de difficultés sinon un terrain glissant après la pluie !

**RV :** 10 h à URDAX sur la place

**Lundi 10 février 2020      Chapelle de SOIARZA (300 m) depuis OSTABAT**

**Proposée par :** P. JAURY – Y. RUSTIQUE  
**Durée :** 6 h 15 – **Dénivelée :** 486 m – **Niveau :** Moyen

**Descriptif :** Ostabat (150 m – derrière le fronton > Ferme Jaureberriborda > Hauteurs (326) > Haranbeltzeko Bizkarra > Oiharmusia (241) > Pagardoia > Piste en bordure de forêt (175) > Chapelle de Soiarza (300 m – pique-nique) > Retour par "stèle du curé" et chemin de St Jacques > Haranbeltz et sa chapelle > Retour à Ostabat par le chemin de St Jacques.

**RV :** 9h15 à LARCEVEAU au rond-point et dans le village pour regroupement et rejoindre OSTABAT

**Lundi 17 février 2020**

**Circuit des palombières de SARE**

**Proposée par :** C&J. BES  
**Dénivelée :** 550/600 m - **Durée :** 5 h – **Distance :** 13,5 km - **Niveau :** moyen

**Descriptif :** Montée un peu raide vers les palombières par l'est jusqu'à la côte 517 puis route forestière le long de la frontière et des palombières d'Etxalar par les cols de Nabarlatz puis de Lizarrieta. Descente par le nord/ouest le long des installations minières sous l'Ibanteli.

**RV :** 9h30 au parking après le gué sur la route du col de Lizarrieta (altitude 107 sur carte IGN).

**Lundi 24 février 2020**

**ADARRE (590 m)**

**Proposée par :** F&JP SUPERA  
**Dénivelée :** 550 m - **Durée :** 5 h - **Niveau :** moyen

**Descriptif :** traversée de Louhossoa côte 196, Petrikundegi borda, Ursutegiko lepoa sommet d'Adarre descente très raide au col de Chancho pique-nique.

Retour par sentier Nord-Ouest contournant l'Adarre, retour au parking.

**RV :** 9h30 Salle des fêtes de Louhossoa

# LES RANDONNÉES DU JEUDI

Vacances d'hiver du 22 février au 9 mars 2020

**Jeudi 6 février 2020**

**Au PIED DU MONDARRIN**

**Proposée par :** J. DOUTOUMA – J. TEILLERY

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

**Descriptif :** Depuis le Col de Legarre (255 m) montée par un chemin caillouteux vers le plateau (390m) que domine le pic d'Ezcondray. Continuer le chemin et après petite montée, prendre à Gauche vers la forêt. Longer la lisière pour descendre vers la route goudronnée. Prendre à droite vers le col d'Atharri (370m). Retour vers le stationnement.

Prévoir le pique-nique.

**RV :** 9h30 ITXASSOU la place, prendre la rue le long du restaurant Bonnet. Le parking est à droite derrière Ateka pour regroupement

**Jeudi 13 février 2020**

**TOUR DU BELKARRE**

**Proposée par :** J. TEILLERY – C. DARCEL

**Durée :** 4 h - **Dénivelé :** 200 m - **Niveau :** facile – **Distance :** 7 km

**Descriptif :** depuis le parking derrière le garage, montée sur petite route et sentier ; plateau verdoyant puis descente par chemin de terre. Circuit en boucle.

Prévoir le pique-nique.

**RV :** 9h30 parking derrière le Garage Jaureguiberry ou Mendiburu après Saint Esteben vers Saint Martin D'Arberoue environ 2 km sur la droite quartier Colorots.

**Jeudi 20 février 2020**

**Au fil de l'eau : CAPBRETON HOSSEGOR  
CAPBRETON**

**Proposée par :** G. BRIVET – H. SICART

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

**Descriptif :** départ du parking des Cyprès, allées du Boudigau, quai Bonamour, quai du Bourret, plage du parc à Hossegor, les rives de Capbreton, et les allées marines.

Prévoir le pique-nique.

**RV :** 9 h 30 au parking d'Intermarché à Labenne pour regroupement.



# La recette de Geneviève Makis de crêpes banane et chocolat

## 1 Recette pour 6 personnes :

- a) Pâte à crêpes : 1 œuf ; 25 cl de lait ; 15 g de beurre fondu ; 100 g de farine ; 10 g de sucre ; 1 c à soupe d'huile.
- b) Garniture : 6 bananes ; 10 cl de crème liquide à 30 % ; 100 g de chocolat noir pâtissier ; 1 cuillère à soupe rase de sucre glace.
- c) Poêle à crêpes : diamètre intérieur 22 cm. (Il est possible de cuire 6 crêpes).

## 2 Opérations :

- Préparer une pâte à crêpes. La laisser reposer deux heures à température ambiante.
- Graisser une poêle antiadhésive, avec un papier absorbant imbibé d'huile.
- Cuire les crêpes sur chaque face. Les déposer dans un plat.
- Faire fondre le chocolat au bain-marie ; y ajouter la crème liquide ; et le sucre glace tamisé. La ganache doit être lisse.
- Tartiner une première crêpe d'une fine couche de ganache ajouter la banane et roulez la crêpe sur elle-même.
- Recommencer l'opération pour chaque crêpe.
- Couper ses rouleaux en tronçons et les disposer sur un grand plan.
- Présenter les makis avec le complément de ganache au chocolat.

## Complément d'information :

Si vous désirez plus de ganache pour la décoration, doubler les proportions.



## 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.

**SÉCURITÉ ROUTIÈRE**  
**TOUS RESPONSABLES**



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