

Décembre 2020

Informations et réunions

Tout courrier adressé au Club Santé Senior MGEN64 envoyé par voie postale ou déposé à la MGEN doit porter sur l'enveloppe la mention « PERSONNEL et CONFIDENTIEL ».

Les actifs mutualistes MGEN ou non, les retraités parrainés (cooptation à partir de septembre 2020) peuvent pratiquer uniquement les activités physiques proposées en prenant la licence 2FOPEN au tarif de 39 euros ou de 50 euros avec IDC renforcée (IA sport).

Vous pouvez venir déposer votre dossier aux Permanences au local du CLUB 4 allée du cadran (près de la MGEN d'Anglet) :

Vendredi 15 janvier 2021 de 16h à 17h30

L'Assemblée Générale du Club Santé Séniors MGEN prévue le 30 janvier 2021 est reportée à une période où les rassemblements seront à nouveau possibles.

DON PEDRO CENTENAIRE

Le 16 avril 2020, Pierre Raoux a fêté ses 103 ans. Il nous a quittés le 31 octobre 2020. Voici l'hommage que ses amis lui avaient rendu à l'occasion de ses 100 ans.

Il est arrivé au lycée de Biarritz en 1955 comme professeur agrégé d'espagnol.

Il est ensuite parti au lycée d'Avignon puis aux lycées français de Rome et de Montevideo (Uruguay).

Il termine sa carrière en qualité de proviseur du lycée Cassin à Bayonne.

Parvenu à la retraite, il rejoint le club des retraités MGEN. Roger Bechtel qu'il avait croisé en Avignon, lui suggère dès 1981, d'organiser quelque chose en espagnol. Ainsi ont été ouverts les cours d'espagnol qui subsistent toujours grâce à Jean Marie Gabastou et Ferdinand Ruiz.

Il fonde la Tertulia, réunion amicale d'hispanisants, les uns anciens professeurs d'espagnol, ou simplement amateurs soucieux de maintenir la pratique de la langue de Cervantès. Il dirige magistralement la tertulia avec le souci de faire participer chacun par la lecture du Vocabulaire, ou la lecture suivie d'une oeuvre telle que : Requiem por un campesino español de Ramón Sender."

Nos plus sincères condoléances à ses proches et à ses amis.

Activités du Club

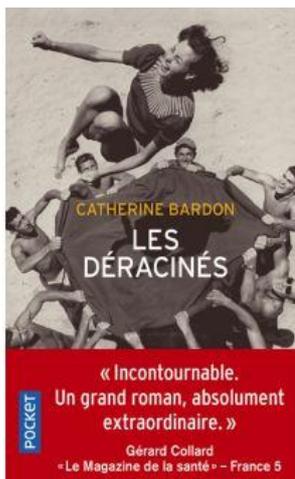
Activités 2020-2021

A l'heure actuelle nous considérons que nos activités reprendront après le 1^{er} décembre (sous réserve de nouvelles consignes sanitaires)

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	10h-11h30 14h30-17h	Anglais Scrabble	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Le Cleach Francine
Mardi	9h25-10h30 10h30 – 12 h 14h-16h00 14h30-15h45	Anglais Espagnol A Tertulia Yoga	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 Anglet	Bénichou Francette Gabastou Jean Marie Costa Urania Oyhamberry Muriel
Mercredi	9h30– 11h 11h – 12h 14h30-17h 14h30-17h 14h00-15h30 17h -18h30	Anglais avancé Créneau libre Tricot (bimensuel) 9 décembre Autour d'un livre 16 décembre 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 Haitz Péan Anglet	Marty Catherine Talou Anne Marie et Naranjo Chantal Dubuc Colette et Nicolau Annie
Jeudi	9h -10h30 10h30-12h 13h30-17h30	Espagnol B Gr 1 Espagnol B Gr 2 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 30 10 h – 11 h 30 13 h 45-17 h30	Créneau libre Anglais Atelier photo 4/11/18 décembre	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Bénichou Francette Suhubiette Jean Marie Christiane Moussu
Samedi	Journée	Créneau libre		

- Atelier Gym une seule personne a répondu positivement donc nous ne maintenons pas cette activité...
- Atelier tricot Anne Marie Talou animatrice de l'atelier et Nicole Naranjo co-animatrice ne pourront pas encadrer cet atelier pour des raisons de santé ce premier trimestre. Mais les « tricoteuses » peuvent venir tricoter le mercredi 9 décembre.
- Atelier Espagnol (F.Ruiz) se déroule en deux groupes 9h-10h30 et 10h30-12h

Autour d'un livre



Mercredi 16 décembre 2020

14h30 – 17h00

Les Déracinés

Catherine Bardon

Coup de cœur

Nous avons demandé aux membres du comité d'animation leurs livres « coup de cœur » en cette période de confinement.

Albert Scordia a passé un très agréable moment avec Jean-Christophe RUFIN :

- LE GAND CŒUR (l'Argentier de Charles VII.....Agnès SOREL.....)
- LE COLLIER ROUGE (un extraordinaire chien)
- LE SUSPENDU DE CONAKRY
- LE FLAMBEUR DE LA CASPIENNE. (en prise directe l'actualité de cette région)

Josie Doutouma recommande la lecture de :

- LE SOLEIL DES SCORTA de Laurent Gaudé : l'histoire d'une famille italienne marquée par le déshonneur. Les descendants parviendront-ils à donner une image respectable et transmettre des valeurs à leur famille.

Nadine Ambielle a été bouleversée par :

- UNE DERNIÈRE DANSE de Victoria HISLOP : découvrir ou redécouvrir Grenade mais surtout un récit historique sur la terrible période de la guerre civile en Espagne.

Atelier photo

- **L'atelier photo** vendredi 4/11 et 18 décembre. (Accueil dès 13h45). Jean Marie Suhubiette coanime cette activité avec Christiane Moussu.

Le blog photo « ateliercl64 » sur le site clubmgen64.fr

Cyclotourisme : se renseigner auprès de Jean Istèque.

Comité d'animation : Mardi 15 décembre 2020 à 16h30

Mise sous enveloppe : Mardi 22 décembre 2020

Les randonnées du lundi

Sous réserve de nouvelles recommandations sanitaires

Lundi 7 décembre 2020

PENAS D'ICHUSI

Proposée par J. DOUTOUMA – JP MIDY

Durée : 5h – Dénivelée : 400 m – Niveau : Moyen

Descriptif : Départ du col des Veaux par une piste vers les sentiers pour contourner le pic d'Iguzki et arriver au col de Mehatche – Emprunter le GR10 vers le col d'Artzatey puis le col d'Espalza (676m) avec une très belle vue sur les Penas d'Ichusi

Descente vers Pagamendi et Irazelaiko Borda (620m) pour revenir au point de départ.

RV : 9h30 à Itxassou au parking Ateka Sanoki (passer devant le fronton et le restaurant Bonnet) pour regroupement.

Lundi 14 décembre 2020

OTSO ERREKA

Proposée par T.T. BONTEMPS – J. DOUTOUMA

Durée : 4h30 - Dénivelé total : 220 m - Niveau : facile

Descriptif : parcours en boucle pour découvrir un panorama typique du pays d'Arbéroue. Départ d'Isturitz sur la D156, vers la bergerie d'Oyenburua, puis descente jusqu'au ruisseau Otso Erreka pour remonter vers le plateau. Retour par Atxola vers Isturitz.

RV 9h 30 au parking derrière l'église d'Isturits (route d'Orègue).



Les randonnées du jeudi

Sous réserve de nouvelles recommandations sanitaires

Jeudi 10 décembre 2020

Sur les hauteurs de MACAYE

Proposée par J. DOUTOUMA – J. TILLOUS BORDE

Durée : 3 h 30 - Dénivelée : 200 m – Distance : 7.5 km -

Descriptif : lieu-dit : "les quatre bordes"

Une belle boucle en suivant les crêtes d'Iramalda (428 m) et d'Harrichuri (392 m) et en allant jusqu'à la bergerie dite "du curé". Magnifiques panoramas sur les montagnes proches et plus lointaines et sur la vallée de la Nive jusqu'à l'Océan. Prévoir le pique-nique

RV à 9 h 30 à regroupement à Louhossoa, parking de l'école publique.

Jeudi 17 décembre 2020

Sentier de la découverte du MENDICOURRE

Proposée par G. BRIVET – H. SICART - J. DOUTOUMA –

Durée : 4 h - Dénivelée : 240 m – Distance : 9 km -

Descriptif : Parcours en boucle depuis la base de loisirs du Baigura, montée sur le chemin en direction d'une châtaigneraie, traversée de la R D 119 en direction d'Inbidéa. Poursuivre sur une portion du chemin de Saint-Jacques jusqu'à la ferme Curutzaldéa. Descente vers le point de départ.

Prévoir le pique-nique.

RV à 9 h 30 à regroupement à Louhossoa, parking de l'école publique.



La recette de Geneviève

Lotte à l'aigre-doux

Recette pour 4 personnes :

Ingrédients :

Le poisson :

1 kg de queue de lotte « brute », dépecée et taillée en filets ; 20 g de beurre ; deux cuillères à soupe d'huile d'olive ; sel et poivre.

La garniture :

2 tomates pelées, épépinées, et concassées ; 1 oignon doux ; 200 g de poivron rouge et 200 g de poivron jaune (de préférence pelés, épépinés et découpés en lanières). 4 gousses d'ail ; 20 cl d'eau ; 20 cl de vinaigre balsamique blanc (ou vinaigre de cidre) ; 1 cuillère à café de concentré de tomates ; 1 cuillère à soupe rase de sucre ; 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 1 bonne pointe de piment d'Espelette en poudre ; sel.

Opérations :

Préparer la sauce :

- Faire revenir dans l'huile chaude l'oignon et l'ail émincés, les poivrons, la tomate pendant 10 minutes.
- Mouiller avec l'eau, le vinaigre, et le concentré de tomates. Délayer l'ensemble.
- La sucrer et l'épicer avec le piment d'Espelette et l'assaisonner.
- Faire mijoter cette sauce à feu doux 15 à 20 minutes. Réserver au chaud.

Préparer les filets de lotte :

- Chauffer le four à 180 °C ou thermostat 6.
- Assaisonner les filets de lotte.
- Chauffer le beurre et l'huile dans une poêle et faire dorer les filets.
- Dresser le poisson dans le plat allant au four. Le napper de sauce.
- **Cuire pendant 15 minutes.**

Bon à savoir :

- Vous pouvez confectionner la sauce à l'avance.
- Pour faciliter la digestion des poivrons, les faire griller au four quelques minutes, les envelopper dans une poche plastique. Laisser tiédir, l'humidité vous permettra de les peler plus facilement.
- Les filets de lotte congelée conviennent également à condition de suivre le protocole d'utilisation sur le sachet.



La vie du Club

Conditions de reprise des activités

Vous trouverez ci-après les conditions de reprises des activités des clubs telles que définies par le Conseil scientifique du groupe VYV.

Cadre général :

Seul le strict respect des règles est garant d'une protection efficace de soi et des autres. À ce titre, les **responsabilités individuelles et collectives** sont à rappeler.

Par ordre d'importance, les gestes barrières sont :

- La distanciation physique (1 mètre minimum) et le **port obligatoire et systématique du masque**
- Le lavage ou la désinfection fréquente des mains
- La désinfection régulière des surfaces et l'aération des locaux
- Le moindre doute sur une éventuelle Covid-19 doit imposer aux participants de ne pas se rendre au Club pendant le délai légal.

Dès lors que ces conditions préalables sont respectées :

- Les activités en extérieur sont autorisées et recommandées (distanciations légales à respecter en fonction de la nature des activités)
- Actuellement, les activités en intérieur sont limitées à 10 personnes dans le même espace confiné, ou espace de 4m² par personne.

Précisions relatives à certaines activités :

Activités culturelles :

- Autorisées, y compris les jeux de société, à condition que les tables soient d'une taille suffisante pour respecter la distanciation.
- Compte tenu de la manipulation des cartes, jetons, etc., veiller à se laver les mains avant toute partie et fréquemment ensuite (entre les parties ...), puis désinfection de l'ensemble des surfaces et accessoires.

Activités sportives en intérieur :

- Utiliser son propre matériel (serviettes, accessoires).
- Distanciation impérative entre chaque participant à l'activité physique (en appliquant les règles de distanciation relatives à chaque activité)

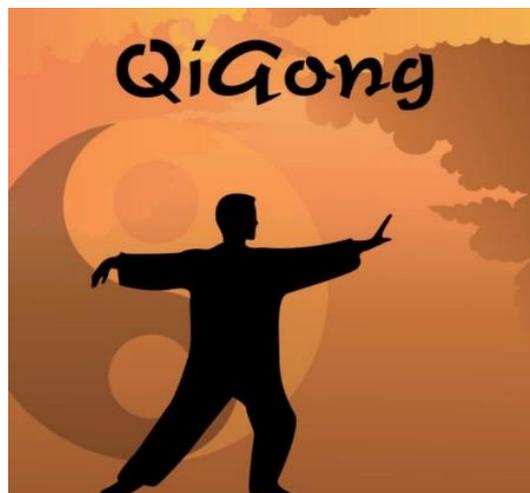
Activités de voyages et de séjours :

- Autorisation de participation aux voyages et aux **séjours exclusivement couverts par une immatriculation tourisme** tout en respectant les consignes et gestes barrières

Ces mesures valent pour l'ensemble des départements, zone rouge- orange- verte, et sous réserve de consignes locales / territoriales.

Conditions de reprise des activités YOGA et QI GONG du centre sportif Haïtz Péan à Anglet

Dans le cadre des mesures sanitaires liées à la COVID19, il vous appartient de respecter et faire respecter les gestes barrières, port du masque en entrant et en sortant de la salle, gel hydro alcoolique à disposition des participants, respect de la distanciation physique et tenue du registre de présence.



Voyages et séjours

Séjour à Baqueira organisé par Jean Istèque du 7 au 12 mars 2020. Ski, Raquettes, bon air de la montagne, convivialité assurée. Il est toujours possible de s'inscrire jusqu'à fin décembre. Un acompte de 50 € est demandé. Pour tout renseignement contactez Jean.

Séjour organisé par la 2FOPEN

Séjour départemental 2FOPEN 36 « Randonnées en Corse du Sud »

Le comité départemental 2FOPEN-JS 36 organise un séjour randonnée en Corse du Sud du samedi 29 mai au samedi 05 juin 2021. Il reste quelques places. Vous êtes intéressé(e) ? **Inscriptions jusqu'au jeudi 26 novembre.** Venez randonner et découvrir des paysages magnifiques tels que les ruines de Chjava, la baie d'Agulia, le Massif de Bavella ou du Velacu, Filitosa, Bonifacio...

Prestations :

- AR Châteauroux/Paris Orly et transport sur place en car, vol Paris Orly/Ajaccio (taxes d'aéroport incluses)
- Hébergement en base double au VTF « U livanti » à Portigliolo
- Pension complète, vin et eau, café à midi au VTF
- 1 déjeuner au restaurant, 4 pique-niques journée complète de randonnée, 1 pique-nique au retour
- Animations de soirée
- Encadrement des randonnées et journée de tourisme (incluant droits d'entrée du petit train et de la visite des grottes sous-marines)
- Taxe de séjour et frais de dossier
- Linge de toilette fourni et lits faits à l'arrivée

Tarif par personne : à partir de 1.254,15 € (8 Jours / 7 Nuits)

Contact et responsable du séjour : Jocelyne Guillochou - Tél. 06.61.91.24.35 - guillochou.joce@gmail.com

Informations, plaquette du séjour, conditions de l'assurance annulation sont à retrouver sur la page des séjours départementaux de notre site : [cliquer ici](#)

Séjours proposés par Serge Capdessus :

Au cœur de cette période bien sombre pour tous, la section Montagne de la 2fopen65 vous propose dans le cadre de l'organisation de ces sorties les dispositions suivantes :

Gratuité de l'adhésion annuelle pour tous les personnels soignants et pour tous les professionnels directement impactés par ces confinements (libraires, cafetiers, serveurs, commerçants, professionnel des salles de sports, artisans, salariés en cp ...).

Paiement possible en plusieurs chèques sans frais aucun.

Remboursement intégral pour toute inscription annulée suite à un phénomène lié à la pandémie.

Voici les premiers éléments des sorties que nous vous vous propos(er)ons à ce jour :

- Week-end de reprise post confinement : Randonnées pédestres aimables en Aspe. Hébergement libre. Urdos. 5 et 6 décembre 2020. Bien évidemment ce week-end sera réalisé si les conditions sanitaires et légales à cette date, nous le permettent.
- Séjour Raquettes à Neige avec Accompagnateur en Montagne. Urdos. 64. **Du 7 au 13 février 2021.**
- Séjour Ski de piste avec Moniteur de ski et raquettes à neige avec Accompagnateur. Urdos. **Du 14 au 20 février.**
- Séjour de Randonnées pédestres dans les montagnes. Vallée d'Ossau, vallée de Barétous, vallée d'Aspe. Avril 2021.
- Traversée à VTT Chamonix Zermatt. Eté 2021. 9 jours.
- Chemin de Saint Jacques de Compostelle. Chemin de Le Puy en Velay. Traversée de 6 jours au départ du Puy. Septembre 2021.

Tous les détails (dates, prix, conditions, difficultés, encadrement, etc) sont ou seront disponibles sur les pages du blog "cols-et-pics.overblog.com".

