

Décembre 2021

Informations et consignes

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 ».

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

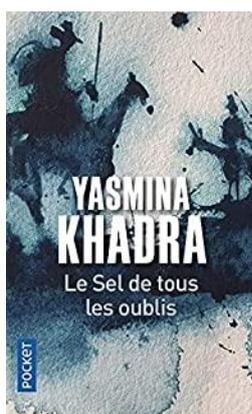
Les actifs mutualistes MGEN ou non, les retraités parrainés (cooptation à partir de septembre 2021) peuvent pratiquer uniquement les activités physiques proposées par la 2FOPEN en prenant en la licence au tarif de 39 euros ou de 50 euros avec IDC renforcée (IA sport).

Permanence au local le **vendredi 3 décembre de 14 h à 16 h** pour les inscriptions ou réinscriptions. Possibilité de remplir les documents sur place. Seuls les dossiers complets seront acceptés.



Activités 2021-2022

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	9 h – 10h30 10h30 – 12h 14h-16h00	Anglais Espagnol A Tertulia	<i>Ce groupe fusionne avec celui du vendredi.</i> Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Benichou Francette Gabastou Jean Marie Costa Urania
Mercredi	9h30– 11h 14h 30-17h 14h30 -17 h	Anglais avancé Tricot (bimensuel) 1 ^{er} et 8 décembre Autour d'un livre 15 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	Marty Catherine Autogestion
Jeudi	10h -11h30 13h30-17h30	Espagnol Tarot – Belote	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Ruiz Ferdinand Larre Christian
Vendredi	10h –11h 30	Anglais	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Bénichou Francette



Atelier lecture : Mercredi 15 décembre à 14h30

LE SEL DE TOUS LES OUBLIS

Yasmina KHADRA

Les animateurs qui n'ont pas remis leur liste de participants, doivent la fournir à Josie (clubmgen64@la poste.net) avant fin novembre. Des fiches d'adhésion sont à disposition des participants dans la boîte aux lettres rouge, (tiroir du haut) à côté de la photocopieuse.

Atelier tricot : même en l'absence regrettée des animatrices du tricot, celles et ceux qui veulent tricoter peuvent venir au local y exercer leur talent. Les mercredis 1er et 8 décembre (de 14h30 à 17h) sont des dates disponibles. Il y a dans une des armoires de la laine, des aiguilles et des catalogues à disposition. Les créations sont envoyées à l'association « Atout cœur » qui les redistribue dans des maternités.

Comité d'animation : samedi 18 décembre à 10 heures

Vie du Club

Règles à respecter sur l'utilisation du local

Il est regrettable de trouver le local en désordre, sale, avec du matériel en dysfonctionnement (machine à café) ! Nous vous demandons, pour le bien être de toutes et tous et le bon état de la salle, de respecter strictement les consignes ci-après :

- Fermez après chaque cours les rideaux métalliques (sécurité de nos biens)
- Éteignez la photocopieuse.
- Veillez à la propreté autour de la machine à café et dans les toilettes (WC)
- Portez le masque dans le local (selon les consignes de la MGEN)

De plus :

- **N'interrompez pas les personnels en rendez-vous avec les mutualistes** pour retirer les clés à l'accueil de la MGEN.
- Frappez **avec modération** à la porte sur le côté face au local quand la MGEN est fermée.



La recette de Geneviève



Fricassée de pintade chaponnée

Recette pour 6 personnes

1 **Ingrédients :**

1 pintade chaponnée de 1,6 kg découpée ; 300 g de champignons de Paris ; 120 g de ventrèche plate au piment d'Espelette ; 25 g de beurre ; 3 cl d'huile d'olive ; ½ tête d'ail rose ; 30 cl de vin blanc sec ; 30 cl de bouillon de volaille ; 38 cl de crème liquide entière ; laurier, thym, romarin, sel et poivre ; persil haché.

2 **Opérations :**

- Tailler la ventrèche en petit lardons.
- Éliminer les queues des champignons, éplucher et tailler en 2 ou 3 en fonction de leur grosseur.
- Éplucher les gousses d'ail. Retirer les germes si nécessaire.
- Laver et égoutter les tiges de garniture aromatique.
- Assaisonner tous les morceaux de volaille et les faire revenir dans 1 grande cocotte dans le mélange, beurre et huile, côté peau en 1^{er} jusqu'à obtenir 1 belle coloration dorée. Réserver de côté à couvert.
- Faire revenir dans cette même matière grasse les champignons et les lardons jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Les retirer et les ajouter aux morceaux de volaille.
- Verser dans la cocotte les carcasses découpées en morceaux, les faire dorer, ajouter les herbes, les gousses d'ail.
- Déglacer avec le vin, laisser réduire un peu, verser le bouillon. Laisser mijoter environ 20 minutes.
- Chauffer le four, thermostat sur 5 ou 170 °C.
- Filtrer ce fond de cuisson, ajouter la crème.
- Déposer les morceaux de pintade dans la cocotte, les lardons et les champignons, verser la sauce crémée.
- Terminer la cuisson au four pendant 30 minutes à couvert, piquer les morceaux pour vérifier la cuisson.
- Dresser et parsemer de persil haché.

Info : Le plat peut être accompagné de tagliatelles fraîches.



JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	Journée	Randonnée	Voir programme	Voir liste sur le site
Mardi	14h30-15h45	Yoga	Centre sportif Haitz Péan Anglet	Oyhamberry Muriel
Mercredi	14h-15h30	Qi Gong	Centre sportif Haitz Péan Anglet	Dubuc Colette et Nicolau Annie
Jeudi	Journée	Randonnée	Voir programme	Voir liste sur le site
Vendredi	13h 15-18h	Atelier photo 10 et 17 décembre	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane en coanimation

Atelier photo



- **L'atelier photo** : Vendredi 10 et 17 décembre de 13h30 à 17h30

Le blog photo « ateliercllic64 » sur le site clubmgen64.fr

Courant de HUCHET



L'aboutissement d'une belle promenade le long du courant de Huchet...Il faisait beau, chaud et les paysages étaient magnifiques et dépaysants.

Randonnée surprise au Moulin de Pey (Bayonne nord)



Un repas sympathique et animé fut le bienvenu après une jolie rando surprise un peu arrosée par moments mais où la pluie n'a pas gâché notre plaisir de la découverte.

Les randonnées du lundi



Vacances de Noël du 18 décembre au 3 janvier 2022

Les animateurs de randonnée consultent les sites météo (météo Amikuze, météo agricole, météo blue et pas la météo diffusée à la TV...) et prennent la décision d'annuler ou pas le dimanche soir. **Faites leur confiance !**

Lundi 6 décembre 2021

PASAIA – SAN SEBASTIAN (en présence de nos amis béarnais)

Proposée par J. DOUTOUMA – N&JJ. AMBIELLE

Durée : 6 h 30 (dont 3 h 30 de sentier) - Dénivelée : 310 m – Niveau : Moyen –

Distance : 13 km

Descriptif : Depuis la station Topo de Herrera, longer le port de Pasaia, et suivre la promenade côtière bétonnée vers la mer. Montée par un escalier (GR121) puis sentier en corniche. Descente sur San Sebastian. Après le pique-nique, possibilité de prendre un « chocolate con churros » (ou autre) dans la parte-vieja de SS. Direction la station « Amara Donostia » pour reprendre le Topo.

RV : 9 h 00 à la gare du topo « Ficoba Irun ». Prévoir pour le topo AR 5,50 € en monnaie. Se garer au parking derrière Ficoba à Irun

Lundi 13 décembre 2021

GARALDA

Proposée par F&JP SUPERA

Durée : 4 h 30 - Dénivelée : 500 m – Niveau : Moyen – Distance : 11 km

Descriptif : Départ St Esteben, Aintzia, Salaberria, Ameztoia , sommet du Garalda
Retour par Fermineneko borda, Paraxuutegiko borda route goudronnée jusqu'à Aintzia et retour même chemin que l'aller.

RV : 9h30 au parking de l'église de Saint Esteben avant le village dans la ligne droite sur la droite

Lundi 20 décembre 2021

NETHE (764 m) depuis IBAROLLE (173 m)

Proposée par P. JAURY – Y. RUSTIQUE

Durée : 6 h – Dénivelée : 700 m – Niveau : Moyen (mais montée raide vers le 1^{er} sommet)

Descriptif : Ibarolle mairie (173 m) - maison Etxebestia (fabrique makilas) – Premier sommet (430 m) – Réservoir (651 m) – Nethe (764 m – piquenique) – Descente flanc Guillabe – Belhartegi – maison Oyhanburia – Traversée ruisseau ! si possible, ou pont un peu plus loin – Mairie d'Ibarolle

RV : à 9 h 20 à Larceveau au fronton pour regroupement puis rejoindre Ibarolle.

Les randonnées du jeudi



Vacances de Noël du 18 décembre 2021 au 3 janvier 2022

Jeudi 2 décembre 2021

BOUCLE SUR BIRIATOU

Proposée par : J&JL DARBUS – J&Féfé ISTÈQUE

Durée : 4 heures **Dénivelée :** 300 m - **Niveau :** Facile - **Distance :** 9 km

Descriptif : Montée au Calvaire, puis direction Xoldokogaina, col des Perdrix, retour par le versant espagnol. Prévoir le pique-nique.

RV : à 10 heures parking de l'église à Biriato.

Jeudi 9 décembre 2021

VILLEFRANQUE

Proposée par J. TEILLERY – J. DOUTOUMA

Durée : 3 h 30 – **Distance :** 9 km - **Niveau :** Moyen –

Descriptif : Depuis le parking descente vers la Nive. Par des sentiers dans les prés et en forêt, de belles vues à 360° sur les montagnes et la côte. Prévoir le pique-nique.

RV : 9H30 à Villefranque à la Maison pour tous au parking près des écoles, derrière la Mairie

Jeudi 16 décembre 2021

LA BASTIDE CLAIRENCE

Proposé par : G. BRIVET — J. DOUTOUMA — H. SICART

Durée : 2 h — **Niveau :** facile — **Distance :** 5,2 km

Descriptif : Départ en contrebas du village en longeant la Joyeuse. Monter dans les sous-bois pour rejoindre la ligne de crête ; puis descendre vers le village. Restauration sur place. Possibilité de découvrir le village dans l'après-midi.

RV : 10 h au parking de la piscine municipale de La Bastide Clairence.

Le repas est prévu au Bar des Arceaux à 13 heures.

Le menu est à 20 € : Feuilleté de canards et champignons avec garniture de salade. Axa et ses pommes au four. Moelleux au chocolat avec coulis de fruits rouges. Vin et café compris.

Passé sanitaire obligatoire.

La réservation du restaurant est retenue, quelle que soit la météo.

La limite d'inscription est fixée au plus tard le 10 décembre sur clubmgen64@laposte.net ou 2fopencd64@2fopen.com.

Séjour BAQUEIRA BERET : organisé par Jean ISTÈQUE du 6 au 11 mars 2022. Ski, Raquettes, bon air de la montagne, convivialité assurée. Une réunion d'inscription a eu lieu le mardi 9 novembre mais il est toujours possible de s'inscrire jusqu'à fin décembre sur liste d'attente. Un acompte de 50 € est demandé. Pour tout renseignement contactez Jean.

Séjour 2FOPEN 64 : PRESQU'ÎLE DE CROZON

Courant octobre, par le biais de la messagerie de la 2FOPEN64 vous avez été informés de la préparation d'un séjour sur la presqu'île de Crozon du 11 au 17 septembre 2022. Vingt-deux personnes se sont manifestées. La capacité de l'hébergement ne permet pas d'inscrire plus de participants. Pour présenter le projet et recevoir les chèques d'inscription, une réunion aura lieu au local de la MGEN en janvier, date à préciser.



Séjours proposés par Serge Capdessus 2FOPEN65 : tous les détails (dates, prix, conditions, difficultés, encadrement, etc) sont ou seront disponibles sur les pages de son blog cols-et-pics.over-blog.com.

Séjours 2FOPEN National : vous pouvez prendre connaissance des séjours organisés par le national en cliquant [ici](#).