



INFORMATIONS et REUNIONS



Séjour à FONT-ROMEUE du 28 janvier au 4 février 2012

Voir renseignements et précisions p. 7 Bulletin d'inscriptions p.11. Inscriptions jusqu'au 16 /10.



Lundi 17 octobre : SORTIE journée en car ouverte à tous (cf. bulletin d'inscriptions p.3)

proposée par H. LABORDE (05 59 23 31 07) et R. TALOU (05 59 31 61 12).

"Salle de la VERNA" - Ste ENGRÂCE.

Lundi 10 Novembre : EXCURSION à GURS et L'HÔPITAL St BLAISE :

voir détails et bulletin d'inscription en p. 6



FORMATION des ACCOMPAGNATEURS de RANDONNÉE.

Une formation des accompagnateurs en moyenne montagne est proposée pour les 19 et 20 novembre ou 26 et 27 novembre 2011.

Il reste quelques places, veuillez vous inscrire rapidement.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Elle aura lieu le mercredi 23 novembre à 10 h au local du club, et sera suivie, pour fêter les 30 ans du club, d'un buffet campagnard.

***QUESTIONS DIVERSES :** les questions devront être envoyées par écrit au club avant le **15 novembre**, afin que les réponses puissent être apportées de façon claire et documentées.

-  Il ny aura pas d'activités au club le jour de l'A G.
- La veille, nous aurons besoin de bras pour la préparation de la salle...

INFOS POUR LES ANIMATEURS d'ACTIVITÉS : il est demandé de transmettre au club (de préférence par mail) la liste des participants **avant le 30 octobre.**



RÉUNION d' INFORMATIONS VOYAGES et SÉJOURS.

Elle aura lieu, pour les 3 voyages, (p. 7 et 8) "Gascogne -Armagnac", "Patrimoine et Détente Gers" Rouergue") le **vendredi 7 octobre à 9 h** au local du club



RENOUVELLEMENT des licences 2F-OPEN-JS 64 (pour toutes les activités physiques)

Les licences de l'année passée ne vous couvrent que jusqu'au 30 octobre. Pensez à renouveler la votre avant cette date. N'oubliez pas le certificat médical !

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Local	Dates particulières Précisions
Lundi	----- 15 h 00 14 h 30	Randonnée Autour d'un livre -----mensuel Scrabble	Voir page(s) randonnées 17/10 - 21/11 - 12/12
Mardi	10 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 14 h 30 15 h 45 17 h 15	Espagnol A Anglais groupe n°1 Tertulia QI Gong ----- - Villa Sion Tarot - Belote Gymnastique douce--- Villa Sion Activités dansées Villa Sion	1° cours le 4 octobre
Mercredi	----- 10 h 00 14 h 30 14 h 30	Randonnée <i>niveau soutenu</i> Anglais groupe n° 2 Bridge Tricot -----bimensuel	Voir page(s) randonnées 12 et 26/10
Jeudi	----- 10 h 00 14 h 30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Espagnol B Aquarelle -----Villa Sion	Voir page sorties du jeudi
Vendredi	10 h 00 14 h 00 14 h 00 14 h 00 15 h 30	Anglais groupe n° 3 Yoga 1° séance Conversation anglaise (salle du fond) Reliure Yoga 2 ^{ème} séance	7/10 - 4/11

Mardi 11 octobre	14 h	Comité d'animation
Mercredi 26 octobre	10 h	Mise sous enveloppes



Lundi 17 octobre : " Les chaussures italiennes" **Henning Mankel Poche Points 2559**
Aventure ! Reclus sur une île solitaire, il entend la glace chanter et aperçoit une femme...

Pour le 21 novembre : "L'origine de la Violence" **Fabrice HUMBERT Poche 31750**
Lors d'un voyage en Allemagne, David découvre la photo d'un détenu ressemblant à son père.....

Sortie en car le lundi 17 octobre 2011

VISITE SALLE DE LA VERNA - STE ENGRACE

Proposée par **R. TALOU** (05 59 31 61 12) et **H. LABORDE** (05 59 22 31 07)

Maïtena et Claude LEMERCIER se joindront à nous à Tardets et nous donneront des infos sur la Soule . Ils nous guideront lors de la visite de l'église

ORGANISATION

7 h :Départ de BIARRITZ - Parking Notary, Lac Marion, Av. du Jaizkibel (près MGEN)
(Soyez au rendez-vous un peu avant l'heure)

10 h:Arrivée prévue à Ste Engrâce dans le hall d'accueil et constitution de 2 groupes.

Départ groupe A à 10 h 30. Le groupe B visite l'église.

Départ groupe B à 11 h 30. Le groupe A visite l'église à son retour.

Restaurant 13 h 30.

Retour : départ 16 h, arrivée à 19 h env.



Emporter des vêtements chauds (anoraks,blousons..). Température 6°

Journée ouverte à tous les membres du Club des retraités MGEN.

Marche à plat 5 km. 1 h de véhicule 4x4

2h dans la Verna à 6°, informations sur la découverte de cette salle et sur sa géologie.

Prix de la journée : 43 € tout compris (bus, visite,repas)

48 personnes maximum .

Bulletin d'inscription ci-dessous à renvoyer avant le 12 octobre

à Henri Laborde ; 3 bis rue François Mauriac 64200 BIARRITZ ,

accompagné d'un chèque de 43 € par personne à l'ordre de

"2F OPEN-JS 64" et d'une enveloppe timbrée à votre adresse .

BULLETIN d' INSCRIPTION

✂.....✂

Sortie du 17 octobre 2011

Nom..... Prénom.....

Nom..... Prénom.....

Nom..... Prénom.....

Chèque joint : 43 € X=.....

Signature

à renvoyer à : Pierrette PYARD 15 rue Aragon 64340 BOUCAU
(avant le 01/11/2011)

*Avis aux retardataires : après cette date,
 veuillez contacter **directement** l'animateur concerné
 pour vous inscrire, merci !*

NOM.....PRENOM.....

2^{ème} personne.....

Adresse

..........

N°	Désignation du séjour	Observations éventuelles (logement, transport.....)

Pour remplir ce bulletin, inscrivez le **numéro** et le **nom** de chaque séjour retenu :
Exemple - **3** – Raquettes, **7** -Urdos, ...etc..



INFORMATIONS RANDONNEURS



et Activités sportives

Que doit-il y avoir dans le sac à dos du randonneur ?

- barres de céréales ou fruits secs
- pique-nique + eau (mini 1,5 l , en été davantage)
- Hiver boisson chaude.
- couverture de survie
- couteau, ciseaux, briquet ou allumettes
- sifflet
- téléphone portable

Pharmacie

Nécessaire pour soigner :

- plaies légères
- légers traumatismes (bandes...)
- maux de tête et douleurs diverses
- problèmes gastriques
- médication personnelle:(se munir d'une copie de l'ordonnance.)

Equipement du randonneur:



- chaussures montantes et étanches
- vêtements adaptés aux conditions météo:
 - hiver : coupe vent, bonnet, gants ..etc..
 - été : lunettes de soleil, crème solaire, protection des lèvres, couvre-tête...
- bâtons conseillés



Contenu du sac à dos de l'animateur : idem randonneur
+ cartes, topo guides, altimètre, GPS,
+ téléphone portable

IMPORTANT

Pour les personnes ayant un téléphone portable

Mentionner dans votre répertoire ICE (In Case d'Emmergency) le nom ou prénom, et le numéro de téléphone de la personne à contacter en cas d'incident.

Si vous désirez enregistrer plusieurs personnes vous faites Ice1, Ice2, Ice3.....

Pour les personnes n'ayant pas de téléphone portable :

Avoir dans son sac un document mentionnant les noms et les n° de téléphone des personnes à contacter en cas d'incident.



Une formation aux premiers secours est proposée aux accompagnateurs diplômés en moyenne montagne, et aux animateurs d'activités sportives.

Les personnes intéressées voudront bien contacter le Bureau des Retraités MGEN

Sortie en car le jeudi 10 novembre 2011

GURS et L'HÔPITAL SAINT BLAISE

Visite guidée et commentée du camp d'internement de GURS



Mémorial du camp de Gurs

Visite de l'église de l'Hôpital Saint Blaise

Repas au restaurant à l'Hôpital Saint Blaise

Visite à Ordiarp d'une fromagerie .
Possibilité d'achat



Eglise de l'Hôpital Saint Blaise

Un guide nous accompagnera toute la journée .

Prix de la journée : 42 € tout compris .

57 places maximum

Départ : 8 h Parking habituel lac Marion (près de la MGEN)

Bulletin d'inscription ci-dessous à renvoyer **avant le 15 octobre**

à Maryse CALVEZ 3 rue de Saubadine—64600 ANGLET

Accompagné d'un chèque de 42 € par personne

à l'ordre de « Retraités 2F-OPEN-JS 64 »

et d'une enveloppe timbrée à votre adresse (indispensable)

✂.....✂

BULLETIN d'INSCRIPTION

Sortie du 10 novembre 2011—GURS-HÔPITAL SAINT BLAISE

NOM : Prénom:.....

NOM : Prénom:.....

NOM : Prénom:.....

Chèque joint : 42 € X =(à l'ordre de Retraités 2 F OPEN –JS 64)

Date et signature :

Calendrier des Séjours et Voyages

COMPTE-RENDU de la réunion du 30 août 2011

Cette réunion avait pour objet de prendre connaissance des propositions et d'établir le calendrier des séjours pour l'année 2012.

Vous trouverez, ci-après, ce qui a été arrêté :

Les inscriptions se font directement par téléphone auprès de l'organisateur pour les voyages , par écrit pour les autres séjours auprès de P. PYARD – 15 rue Louis ARAGON – 64340 BOUCAU

Remarque importante : les séjours de randonnées (ou ski) sont ouverts à tous, mais rien ne sera prévu pour occuper les non-randonneurs (ou non- skieurs), ils devront optimiser leur temps de loisirs eux -mêmes.

Date	N°	Activité	Prix approximatif	Animateurs Bénévoles	Observations
28 janvier au 04 février 2012	1	Séjour : FONT-ROMEU SKI de fond, SKI de pist et RAQUETTES	Pension : 48€ / jour en ch.double +10€/jour en single + taxes et vin	C. LAPOUBLE 05.59.03.51.82	Groupe de 20 pers minimum inscriptions closes le 16/10/11 avec arrhes 112 €
11 au 16 mars 2012	2	Séjour : BAQUEIRA SKI de piste (logt. Hôtel Garona à Salardù)	420 € ½ pension Chambre double + forfait ski 5 jours	R. TALOU 05.59.31.61.12	Voitures particulières Garage couvert
26 au 31 mars 2012	3	Séjour : RAQUETTES 4 journées de randos à St LARY centre de vacances "Néouvielle"	Pension complète + Guide (Joël) 340 €	A. LANGLES 05.59.65.06.29	Voitures particulières
09 au 14 mai 2012 (ou 21 au 26)	4	DE LA GASCOGNE à l'ARMAGNAC Sur les pas de d' Artagnan et des Cadets de Gascogne Un seul hébergement à Mirepoix (32) "Les chalets des Mousquetaires". Réunion d'information le 7 octobre à 9h à la M.G.E.N.	Environ 675 € tout compris : Transport, pension complète, boissons, entrées et pourboires .	C. BELVÈZE et son équipe 05.59.59.78.45	Rèv'évasion à Orthez (Junqua)
24 au 30 juin 2012	5	RANDOS en HAUT-ADOUR avec visite du Pic du Midi de Bigorre Logt. à GRIPP, Centre des 4 saisons, 65710 Ste Marie de Campan. Tous niveaux de facile à moyen + Nombreuses promenades et visites intéressantes (Bagnères de Bigorre, Campan, Payolle, Aspin, Tourmalet...)	½ Pension : 31€/jour Pension : 37 € /jour	L'équipe de A et P EYHARABIDE 09 60 04 46 33 06 81 38 47 21	Voitures particulières

10 au 15 Septembre 2012	6	<u>Le ROUERGUE SEPTENTRIONAL et ORIENTAL</u> Des Monts de l'Aubrac au Comté de Rodez. 1 ou 2 hébergements dans le Nord puis l'Est de l'Aveyron. Réunion d'information le <u>7 octobre à 9h</u> à la M.G.E.N	Tout compris (transport, pension, visites, pourboire...) 700 €	C. BELVEZE et son équipe 05 59 59 78 45	Rèv'évasion à Orthez (Junqua)
25 au 30 septembre 2012	7	Séjour <u>RANDONNÉES à URDOS</u> Hôtel des voyageurs	Demi-pension 45 €/jour + single : 12€	R. TALOU 05.59.31.61.12 et son équipe	Voitures particulières
12 au 19 octobre 2012	8	<u>SÉJOUR "PATRIMOINE et DETENTE" dans le GERS</u> ▪marchés au gras, stage culinaire ▪ bastides, églises et abbayes ▪ animations autour des orgues ▪promenades, randos douces ou... farniente. Réunion d'information le <u>7 octobre à 9h</u> à la MGEN	390 € Pension complète et activités Logt. à Samatan Vacancier (cadre très agréable au bord d'un lac et excellente cuisine).	N et JC POULAIN 05 59 23 80 02	Voitures particulières

D'autres séjours et voyages peuvent être organisés dans le courant de l'année. Il va de soi que le Club doit être informé de TOUS les projets, même si ceux-ci sont réservés en priorité à un groupe particulier.



Lundi 03/10	Randonnée	Les crêtes de LAÏNA et de HALZAMENDI
<p>Proposée par G. CARTILLON (05 59 64 68 69 / 06 31 30 26 48) J. DOUTOUMA (06 28 48 00 40) - N. POULAIN (05 59 23 80 02)</p> <p>Durée 5h ; Dénivelée: environ 350m ; Niveau : moyen</p> <p><u>Aller</u> : Harberga (587 m) - Salakoborda - col (780m) - Laina (869 m) - Halzamendi (818m) <u>Retour</u> : par Mounyokoborda (560 m) - Aurkilarre (451 m)- Sourlepokoborda - Harberga</p> <p>Rendez-vous à 9h à Bidarray parking Noblia pour regroupement.</p>		

Lundi 10/10	Randonnée	NETHE
<p>Proposée par P. JAURY (05 59 37 04 74) - G. BLOUVAC (05 5 23 24 62) - Y. RUSTIQUE</p> <p>Durée : 6 h15 env. Dén. 700 m ; Niveau moyen (mais montée raide jusqu'au premier sommet).</p> <p>IBAROLLE mairie (173m), ETXEBESTIA makilas (170m), 1er sommet (430m), MONTHO GAINÉ (543m) ,Château d'eau (651m) > NETHE (764m-pique nique) > Flanc de GUILLABE > OYANBURUA > INDABURUA > Traversée ruisseau !! > IBAROLLE</p> <p>Rendez-vous à 9h15 à LARCEVEAU (rond-point) pour regroupement</p>		

Lundi 17/10	Sortie - Visite	Ste ENGRACE - SALLE de la VERNA
<p>Proposée par H. LABORDE (05 59 22 31 07) et R. TALOU (05 59 31 61 12)</p> <p>Pas de randonnée ce jour-là : journée touristique ouverte à tous. cf. détails en page 3</p>		

Lundi 24/10	Randonnée	BUZTANZELAIÏ - ASTATE
<p>Proposée par Y. RUSTIQUE (05 59 23 17 59)</p> <p>Durée : 6 h - Dén. : 500 m ; Niveau moyen (montée de Buztanzelaiï assez raide: 40 mn, 186 m)</p> <p>Col, puis sommet de Buztanzelaiï (1 029 m), sommet d'Astate (1022 m), col d'Harrieta (868 m) Retour par le flanc ouest : INDICHIPI.</p> <p>Rendez-vous à 9 h 30 au col d'Ispégui, ou au fronton de Baïgorri pour regroupement</p>		

octobre 2011



randonnées + du mercredi

Mercredi 05/10

Randonnée

AÏAKO HARRIA (3 couronnes)

En cas de mauvais temps, randonnée reportée au 12 octobre

Proposée par R.TALOU (05 59 31 61 12) et P.PYARD (05 59 64 68 92 / 06 76 18 54 39)

IRUMUGARRIETA (786m) et TXURRUMURRU (806m)

Départ Col d'Elurretxe (500 m)

3 passages en escalade 1° degré seulement possibles par beau temps et terrain sec (sujets au vertige s'abstenir.)

Rendez-vous à 9h30 au parking du col d'Elurretxe

(à 8 km sur la petite route G.I.3454 Irun/ Oiartzun)

Pour confirmation, en cas de météo défavorable, contacter la veille l'un des organisateurs

octobre 2011



sorties du jeudi

Jeudi 06/10

Promenade

Tour du Lac d'HOSSEGOR

Proposée par F. LANUSSE (05 59 31 91 48)

Durée 2 h environ - Promenade sans difficulté sur terrain plat . Chaussures de tennis suffisantes

Rendez-vous à 14 h : Hôtel du Lac

Jeudi 13/10

Randonnée allégée

IBARRON : Croix Ste BARBE

Proposée par N. POULAIN (05 59 23 80 02) - G. CARTILLON (05 59 64 68 69 / 06 31 30 26 48)
et J. DOUTOUMA

Durée : 3h env- Dénivelée : 180 ; m. Distance : 8 km

Agréable parcours sur sentiers vallonnés. Belles vues mer et montagne.

Pique-nique.

Rendez-vous à 10 h au parking du fronton à Ibarron (entre Ascain et St Pée s/ Nivelle)

Jeudi 20/10

Promenade

Les rives de l'ARDANAVY à URCUIT

Proposée par F. LANUSSE (05 59 31 91 48)

Durée 2h environ - Promenade sans difficulté sur terrain plat . Chaussures de tennis suffisantes

Rendez-vous : 14 h Parking au départ du circuit .

Itinéraire d'approche : à partir de Bayonne, prendre la route d'Urt en bord d'Adour. Tourner à droite vers URCUIT (passage à niveau. Traverser **TOUT** le village. Environ 500m après le panneau de sortie du village, le parking est à gauche en face de l'entreprise CBA.



La recette de Geneviève

LA TOURTIERE

Recette pour 6 personnes :

Les ingrédients : Pommes 5 ; Beurre 60 g et 25 g ; Sucre en poudre 80 g ; Sucre vanillé 1 sachet ; Cognac ou Armagnac 5 cl. ; Feuilles de Filo 7 ; Sucre glace 2 c. à soupe ; Citron.

- 1 .Eplucher les pommes, couper en tranches moyennes, et citronner légèrement.
- 2 .Faire fondre dans une poêle 60 g de beurre, y ajouter les pommes, le sucre en poudre et le sucre vanillé. Laisser fondre environ 20 minutes, sans laisser les pommes caraméliser.
- 3 .A la fin de la cuisson, ajouter la liqueur, et laisser refroidir.
- 4 .Faire fondre le beurre restant : beurrer le fond du moule à tarte (Ø26 cm.)
- 5 .Disposer chacune des 4 feuilles dans le fond du moule en les alternant verticalement et horizontalement ; après les avoir beurrées sur une seule face.
- 6 .Disposer les pommes refroidies sur le fond de tarte.
- 7 .Recouvrir la tarte en rabattant les bords ; puis froisser les 3 feuilles restantes sur le dessus.
- 8 .Utiliser le beurre fondu restant pour les feuilles extérieures. Saupoudrer de sucre glace.
- 9 .Cuire au four th. 6 ou 180°C, pendant 30 minutes.
- 10 .Servir tiède avec une boule de glace à la vanille.

Quelques conseils :

Vous pouvez remplacer « le sucre en poudre, le sucre vanillé, le sucre glace » par un seul : Le sucre en poudre à la vanille Bourbon. (en grandes surfaces). Comptez alors 120 g. Vous trouverez les feuilles filo au même rayon frais que les pâtes brisées, sablées...



Bulletin d'inscription

FONT-ROMEUE

28 janvier /4 février 2012

NOM Prénom.....

2ème personne.....

Adresse.....



Ci-joint chèque de 112 € x = €

Logement chambre double.

PENSEZ A VOUS ET VOS PROCHES : SOUSCRIVEZ !

Garantie Additionnelle à la prestation Dépendance MGEN

MGEN COMPLÉMENT AUTONOMIE

MGEN Complément Autonomie :
une protection financière
en cas de dépendance totale (GIR 1*/GIR 2*)
et partielle (GIR 3*)

Une solution renforçant la prestation Dépendance Totale de l'Offre Globale MGEN en cas de dépendance.

- ➔ Le choix entre 2 niveaux de garantie
 - Rente à vie et capital 1^{er} équipement.
- ➔ Une adhésion simple, avantageuse et souple
 - Déclaration d'État de Santé avant 65 ans, Questionnaire Médical de 65 à 74 ans,
 - Cotisation avantageuse fonction de l'âge à l'adhésion et facilités pour les adhésions en couple,
 - « Portes Ouvertes » du 1^{er} octobre 2011 au 31 mars 2012 : prise d'effet immédiate des garanties (annulation du délai de stage de 3 ans).

	Niveau 1		Niveau 2	
	Rente mensuelle	Capital 1 ^{er} équipement	Rente mensuelle	Capital 1 ^{er} équipement
DÉPENDANCE TOTALE	250 €	1 000 €	450 €	1 000 €
DÉPENDANCE PARTIELLE	250 €	750 €	350 €	750 €

* GIR : Groupe Iso-Ressource, permettant de classer les personnes en fonction des différents stades de perte d'autonomie.

Assurance Assistance Obsèques (Offre additionnelle à l'Offre Globale MGEN)

SOLLICITUDES

Assurance Obsèques
SOLLICITUDES
Tout organiser maintenant pour vivre
l'esprit tranquille !
La MGEN vous propose une assurance
assistance obsèques qui vous décharge
de tout ainsi que vos proches

Vivre l'esprit tranquille.

Organisation des obsèques - Financement des funérailles - Règlement des démarches administratives et de succession - Accompagnement des proches...

- ➔ Un capital décès

Vous disposez d'un capital forfaitaire pour couvrir vos frais d'obsèques, avec éventuellement le versement du solde à vos bénéficiaires.

 - Anticipez vos frais d'obsèques.
 - Choisissez le capital adapté à votre situation.
 - Bénéficiez d'un capital garanti.
- ➔ La garantie assistance

Avec Sollicitudes, vous et vos proches bénéficiez d'un ensemble d'informations et de prestations avant, pendant et après le décès.

 - Facilitez l'organisation des obsèques.
 - Épargnez les soucis administratifs ou financiers à vos proches.
 - Apportez un soutien à vos proches au moment du décès.
 - Vos dernières volontés respectées.
- ➔ L'adhésion

Avec Sollicitudes, vous adhérez et cotisez en toute transparence, selon vos préférences.

 - Adhérez en souplesse, individuellement ou en couple, sans questionnaire médical.

Pour plus d'informations,
demandez une brochure :

- ✉ Par courrier, à l'adresse : MGEN « personnel » – 85 avenue JF Kennedy – 64206 BIARRITZ Cedex
- ✉ Par courriel, à l'adresse : sdo64qr@mgen.fr