



INFORMATIONS et REUNIONS



**Le Club a maintenant un site Internet que vous pouvez consulter à l'adresse :
www.clubmgen64.fr**



Devant le nombre des participants aux cours d'Anglais, Francette Bénichou a eu la gentillesse de proposer un cours supplémentaire le **vendredi à 10 h. (groupe 4)**



SKI à BAQUEIRA : Réunion le **jeudi 8 décembre à 14h30**
Date limite des inscriptions ce jeudi.
Versement des arrhes.
Nouveaux tarifs pour les forfaits des 70 ans et plus.



Voyages Claude Belvèze

- De la Gascogne à l'Armagnac : (du 16 au 21 avril 2012)

1^{ère} réunion de préparation le **mardi 6 décembre à 10 h au Lycée Paul Bert à Bayonne.**

- Rouergue septentrional et oriental (du 4 au 9 octobre 2012):

1^{ère} réunion de préparation le **vendredi 9 décembre à 10 h au Lycée Paul Bert à Bayonne.**

Les 2 réunions seront suivies d'un repas au resto (sans doute le Greta).

S'inscrire auprès de Claude Irigoyen (05 47 75 00 54) ou claudes.irigoyen@laposte.net
avant le 30 novembre.



Mercredi 14 décembre -14 h 30 - Salle du fond : Thalassothérapie.

Réunion d'information. Elle concerne Atlanthal à Anglet et Thalmar à Biarritz.

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter :

- Mady GUIMONT ☎05 59 23 35 20

- Irène LAPEYRE ☎05 59 55 04 75



Suite à la sortie à Gurs du 10 novembre 2011 : voici les références des documents pour les personnes intéressées :

"Mots de Gurs" de Jean-Jacques Maurois - DVD

"Le camps de Gurs" de Claude Laharie (2 ouvrages) à la FNAC

"Les oubliées" de Lilo Petersen - Ed. Duvernet

"L'art derrière les barbelés" - Ed. Atlantica



Parrainages: si le parrainage pour des personnes ne faisant pas partie de la M.G.E.N reste possible, il ne peut se faire automatiquement. Il est soumis à l'accord du Comité de Gestion auquel les parrains doivent en faire la demande **avant inscription** (permanence du mardi ou courrier)

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Local	Dates particulières Précisions
Lundi	----- 15 h 30 14 h 30	Randonnée Autour d'un livre -----mensuel Scrabble	Voir page(s) randonnées 12/12 -21/01
Mardi	10 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 14 h 30 15 h 45 17 h 00	Espagnol A Anglais groupe n°1 Tertulia QI-Gong ----- - Villa Sion Tarot - Belote Gymnastique douce--- Villa Sion Activités danséesVilla Sion	<i>Début de l'activité 17 h</i> <i>Danses basques 17 h 45</i>
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 14/12
Jeudi	----- 09 h 30 10 h 00 14 h 30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Anglais avancé (prédominance oral) 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 groupes n° 3 et 4. Yoga 1° séance Conversation anglaise (salle du fond) Reliure Yoga 2 ^{ème} séance	<i>Mensuel 9/12</i>

Mardi 6 décembre	14 h	Comité d'animation
Mercredi 21 décembre	10 h	Mise sous enveloppes



Lundi 12 décembre : "Artémisia" **Alexandra LAPIERRE** **POCKET 10640**
 "La première femme qui gagna sa liberté à la force de son pinceau, sur fond de Renaissance italienne..."

Pour le 21 janvier: "Katiba" J.C. Rufin FOLIO 5289
 Un excellent roman d'actualité: enlèvement au Sahara, réaction du contre espionnage et surtout, Katiba, femme engagée dans son combat.

décembre 2011



randonnées du lundi

Lundi 5/12

Randonnée

OTSAMUNHO (901 m)

Proposée par P. JAURY (05 59 37 04 74) - Y. RUSTIQUE (05 59 23 17 59 - 05 59 37 12 66)
G. BLOUVAC (05 59 23 24 62)

Durée env. 5 h 30 : Dénivelée: 650 m ; Niveau : moyen (mais un petit peu plus !)

Les Aldudes (370 m) - Col de Lepeder (530 m) - Haritz Mehara (553 m -pause) -Otsaxar (825 m -
Col de Otxasar (792 m) - Otsamunho (901 m -pique-nique)
Col de Mizpira (832 m)- maison Premundoa - Mendiko Erreka - Maison Manexuna - Les Aldudes

Rendez-vous Place de l'Eglise - Les ALDUDES à 9h30

Lundi 12/12

Randonnée

LIZARZU

Proposée par M. LENDRES (05 59 23 33 36) ; H. LABORDE (05 59 23 31 07)
J. AMOUROUX (05 59 23 12 87)

Durée : 5 h - Den. : 600 m - Niveau : moyen

Parking Otsondo - Urrizti - Zoiako Borda - Lizarzu - Antzestegi - Urrizti - Otsondo

Rendez-vous à 9h au Col d'Otsondo

Lundi 19/12

Randonnée

BIRIATOU - IBARDIN

Proposée par G. CARTILLON (05 59 64 68 69/ 06 31 30 26 48)
et J. DOUTOUMA(05 59 43 74 24 / 06 28 48 00 40)

Durée : 5 h 30 - Den. : 450 m env. - Niveau moyen.

Biriatou - Rocher des Perdrix - Col des Poiriers - Lac d'Ibardin - Le Filtre - Larretxekoborda - Biriatou

Rendez-vous à 9 h 15 parking de Biriatou

décembre 2011



sorties du jeudi

Jeudi 01/12

Randonnée

Les Landes pastorales d'Isturitz

T.T Bontemps (05 59 23 71 20 / 06 80 87 42 94)

Durée 2h 30 - Den. : 180 m - Distance : 7 km

**Rendez-vous : 9 h 30 au parking Intermarché à l'entrée d'Hasparren en venant de Bayonne.
10 h : sur la place d'Isturitz, face à l'église (pour ceux qui viennent du Nord,
Labastide-Clairence, Ayherre, Isturitz)**

Jeudi 08/12

Randonnée

Réserve oiseaux migrateurs (St Martin de Seignanx)

Proposée par Carmen LASTRA (05 59 56 77 84)

Durée 4h environ - Chemins plats

Matin :Départ vers le mirador de la réserve (Prévoir des jumelles) puis visite de la Fontaine des Saints.
Pique-nique dans un endroit très agréable (tables).

Après-midi : visite guidée (explications encore à négocier avec l'apiculteur) d'une ferme productrice de miel. Possibilité d'acheter les produits de la ferme.

Retour vers 16 h, petit détour si le temps le permet.

Rendez-vous à 9h30 à St Martin de Seignanx, face au restaurant Pétiole.

Jeudi 15/12

Randonnée

Le Mont ARROKAGARAY

Proposée par G. CARTILLON (05 59 64 68 69 / 06 34 30 26 48)
et J. DOUTOUMA (05 59 43 74 24 / 06 28 48 00 40)

Durée : 4 h 30 - Dénivelée 248 m

Parcours sur de petites routes et sentiers. Prévoir pique-nique

Rendez-vous : 10 h sur la place de l'école de Louhossoa (en rentrant dans le village, parking à droite).



BONUS : La recette de Geneviève

Gâteau moelleux aux clémentines et aux amandes

Recette facile pour 6 personnes

Les ingrédients : Clémentines 2 ; beurre 120 g ; sucre 180 g ; œufs 3 ; farine 50 g ; maïzena 50g ; levure chimique 5 g ; amandes en poudre 50 g ; sucre glace.

- 1 .Préchauffer le four à 180°C ou Th. 6
- 2 .Brosser les clémentines sous l'eau froide (si elles sont traitées), et bien les essuyer.
- 3 .Râper finement le zeste des clémentines dans un saladier.
- 4 .Ramollir le beurre et le travailler avec le sucre et le zeste.
- 5 .Incorporer un à un les 3 œufs, et bien mélanger.
- 6 .Presser le jus des clémentines et le verser dans le mélange précédent.
- 7 .Ajouter les amandes en poudre, puis l'ensemble (farine maïzena et levure) tamisé. Bien mélanger.
- 8 .Verser dans un moule d : 20 cm beurré et fariné (métal) ou dans un moule en silicone très légèrement beurré.
- 9 .Cuire pendant 35 à 45 minutes (piquer pour vérifier la cuisson).Laisser un peu tiédir.
- 10 .Démouler sur grille, et poudrer d'un voile de sucre glace.
- 11 .Servir avec une petite crème fouettée.

Le petit plus : Si vous voulez donner un petit air de fête à votre gâteau ; décorez-le avec des quartiers de clémentines que vous aurez pochés 25 minutes dans un sirop fabriqué avec :
200 ml. d'eau , 75 g de sucre cristallisé et ¼ de gousse de vanille fendue.