



85 Avenue Kennedy / 64200 BIARRITZ
clubmgen64@laposte.net
Site internet : clubmgen64.fr

Janvier 2012



INFORMATIONS et REUNIONS



Dernier envoi par mail !

Le bulletin sera dorénavant disponible sur le site Internet du Club :
www.clubmgen64.fr

janvier 2012



autour d'un livre

Lundi 23 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.

Pour le 13 février : "Les souvenirs" David Foenkinos GALLIMARD

Une romance douce-amère sur les rapports entre générations et notamment nos aînés délaissés.....



Compte- rendu de L'Assemblée Générale du 23 novembre 2011

PRESENTS :

Pour la MGEN : J. Marie CARILLO - Excusés : Pierre CHERBERO - Michel FALVET

Pour le club : Michèle SAINT MARTIN - Baï-Sa ARTOLA - Guy BLOUVAC -
Claude IRIGOYEN

ORDRE du JOUR

- Relogement
- Rapport moral
- Rapport financier
- Questions diverses
- Intervention de Robert TALOU

Jour d'anniversaire, 30 ans déjà, jour de liesse dans notre club qui a gardé toute la fraîcheur, l'enthousiasme que ses pionniers lui avaient insufflés à sa création.

Beaucoup de monde, chaleur des retrouvailles dans un brouhaha sympathique et amical.

Mais il est temps de passer aux choses sérieuses : Discours de notre présidente résumant les activités de l'année, se félicitant de la bonne ambiance dans laquelle elles se déroulent.

Jean Marie CARILLO prend alors la parole au nom de la MGEN pour parler du relogement de notre mutuelle. Après de vaines recherches sur Anglet et Bayonne il est envisagé, si rien ne se présente, de rester dans nos locaux avec quelques travaux de réaménagement : Soulagement dans l'assemblée.

RAPPORT MORAL

Michèle SAINT MARTIN reprend la parole pour nous donner le nombre d'adhérents : 488 fin juin 2011, dont 238 adhérents 2 FOPEN (activités sportives).

Elle se félicite de la bonne entente qui règne entre la MGEN et 2FOPEN dont le président est Jean Pierre SUPERA, le trésorier Albert SCORDIA et la secrétaire Claude IRIGOYEN , cite les diverses activités et remercie tous les bénévoles qui contribuent à la bonne marche du club.

Une grande nouveauté, un site Internet dont l'adresse est www.clubmgen64.fr .

RAPPORT FINANCIER

Adhésions MGEN : 488

RECETTES	6285,00 €
DEPENSES	5443,59 €
BILAN EXCEDENT	841,41 €
SOLDE ACQUIS	16648,73 €
TOTAL EN CAISSE	17490,14 €

QUESTIONS DIVERSES

Il nous est demandé la liste de tous les présidents depuis la création de notre club.

Pour mémoire : René PONDEPEYRE, Jacques MAUVEZIN, Jacky GUIMONT, Pierrette PYARD, Claude IRIGOYEN

Nous ne pouvions pas terminer la séance sans l'intervention de Robert TALOU, notre « *barde* » bien connu qui nous a fait, avec son humour et son talent habituels, l'historique de notre club émaillé d'histoires de son cru qui enchantent l'assemblée. Avec émotion il rend hommage à nos membres fondateurs présents et disparus. Séquence « entre rires et larmes » de tous nos adhérents émus et reconnaissants.

Il termine par une citation de notre ami Jean Michel LAXALT, ancien directeur de la MGEN qui nous rappelle l'éthique de notre mutuelle : « *La MGEN est un espace laïque. Le regroupement en son sein se fait sans considération d'option philosophique ou théologique, sans parti pris politique ou syndical. L'exercice de la solidarité ignore les choix individuels, distinctifs, ne privilégie aucune conviction particulariste. La Mutuelle, si elle n'exige aucun reniement, n'accepte évidemment aucun prosélytisme, aucun étendard brandi au nom de la conviction individuelle. Il en va de la pérennité de notre communauté rassembleuse et solidaire* »

Place à la fête : On installe les tables, c'est le moment de faire ripaille avec le superbe et succulent buffet campagnard organisé par Flore SOUCIET et Claude IRIGOYEN, préparé par les traiteurs AUBARD et PLUMAUZILLE. Jean Pierre SUPERA s'improvise sommelier et veille à ce que tous les verres soient bien remplis.

Il n'y a pas de fête réussie sans musique, une grande surprise nous attendait : la banda **Les Chaouches Caubère** a accompagné nos « libations » de chants et danses basques, beaucoup de couples sur la piste pour valse, tangos, pasos sans oublier nos traditionnels mutxi-koak.

Quel beau moment d'amitié et de convivialité. On en redemande.

ASSEMBLEE GENERALE 2F-OPEN-JS-64
16 Novembre 2011

Ordre du jour :

Bilan moral
Activités 2010-2011
Bilan financier
Vie de la fédération
Questions diverses

L'A.G débute à 10 H

Une vingtaine de membres sont présents .

Le Président, Jean Pierre SUPERA , prend la parole et commence par remercier les personnes présentes .

Bilan Moral .

Nous faisons en fait 2 A.G en 1 : Le Comité départemental + la section Club des retraités MGEN (en fait , pratiquement les seuls membres du Comité départemental.)

Activités physiques pratiquées au sein du Club

Randonnée , Promenades, Gymnastique douce, Qi Gong, Yoga .

Une nouvelle activité depuis cette rentrée : Activité dansée

Une perdue : la natation , ne pouvant plus avoir de ligne d'eau dans la piscine de Bayonne.

Année 2010-2011 :

Le nombre de licenciés est stable . De 249 à 242 .

9 personnes ont suivi une formation aux premiers secours en mai : G. Cartillon, J.L Darbus, N. Durand, M.J. Jouvencel, C. Lastra, N. Poulain, A. Scordia, F. et J.P. Supéra.

De nouveaux adhérents s'investissent dans les activités.

Il nous faut déplorer un accident à Ordessa . Heureusement, bonne issue, et tous les frais ont été pris en charge.

Un représentant du Comité Directeur , S. Capdessus, devait venir à notre A.G, mais il n'a pu se libérer , il avait une réunion du comité directeur à Paris.

Bilan Financier

A.Scordia exprime ses gros regrets d'avoir accepté un bébé empoisonné . Mais une « maîtresse » l'a bien initié. Il applique ses directives, et ça marche . Mais maintenant, on a rajouté séjours, voyages ...

	BILAN (Synthèse)	Recettes	Dépenses	Solde
	243 Licences	4 887,00 €	4 887,00 €	
	Rétrocession 09/10 sur 249 licences	2 490,00 €		
	Affiliation 10/11 sur 237 licences	237,00 €		
	Affiliation à PAU 2009		280,00 €	
	Affiliation à PAU 2010		280,00 €	
	Remboursements 32 licences		640,00 €	
	Frais divers		57,78 €	
	Excédent stage ECRINS	150,00 €		
	Affiliation MGEN	280,00 €		
		8 044,00 €	6 144,78 €	1 899,22 €
01/09/2011	Solde de l'exercice 2010-2011			2 723,76 €

Le bilan est voté à l'unanimité

Vie de la Fédération

La convention d'affiliation MGEN-2F-OPEN a été signée le 11 janvier 2011 pour être en conformité avec la Fédération.

Le 16 mars 2011, 2 représentants du Club sont allés à l'A.G nationale à Tours

5539 licenciés . 1630 retraités MGEN

50 comités 2FOPE : Nous sommes en 5e position sur le plan national.

En 2010 une circulaire de la MGEN a été envoyée aux sections départementales, rappelant l'organisation des Clubs de retraités.

En juin 2011 : 6626 licenciés, et 6 nouveaux Comités

En août 2011 : 6747 licenciés

L'agrément Tourisme : le dossier est en cours d'élaboration

La prochaine A.G aura lieu le 14 mars à Tours. Nous avons droit à 3 délégués.

Le Logo a subi une modification suite à une consultation des comités .

Nouveaux statuts départementaux : L'article 3 est modifié . Les statuts sont votés à l'unanimité.

Questions diverses

L'an prochain , renouvellement du Bureau (dans les 6 mois suivant les J.O)

Contacts avec d'autres sections MGEN : St Gaudens, Nice.

Actifs : Stéphanie est la seule active ... pour le moment . Peu d'activités , Proposition du Trophée Jeunes enseignants . La demande à l'I.A a abouti après la fin des inscriptions . Difficile de contacter les jeunes depuis la fermeture des IUFM .

L'ordre du jour étant épuisé , la séance est levée à 11h30 . L'A.G se termine autour du pot de l'amitié.

La secrétaire
Claude IRIGOYEN

janvier 2012 activités à jour fixe

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 23/01
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 11 et 25/01
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	13/01, 10/02

Mardi 10 janvier	14 h	Comité d'animation
Mercredi 25 janvier	10 h	Mise sous enveloppes



Lundi 09/01	Randonnée	IRUBELAKASKOA (955 m)
Proposée par F. et JP. SUPERA (06 12 80 43 09), A. SCORDIA (06 43 04 46 48) J.L. DARBUS (05 59 54 09 58)		
Durée : 5 h - Den : 500 m Départ : Itzulegi Lepoa, Dorosiko Lepoa,. Retour : même sentier.		
Rendez-vous : 9 h Venta Peio - Dancharia		

Lundi 16/01	.Randonnée	ANTZARAMENDI
Proposée par J. AMOUROUX (06 78 03 62 47) .M. LENDRES (06 73 93 51 14) H. LABORDE (06 13 50 82 46)		
Durée : 5 h - Den. : 500m - Niveau moyen		
Boucle Ahaice, Acharamendi,Larramendi, Antzaramendi, Ahaice.		
Rendez-vous : 9 h à Ossès pour regroupement.		

Lundi 23/01	Randonnée	FLANCS de la RHUNE
Proposée par J. et J.L. DARBUS (05 59 54 09 58)		
Durée 4 h - Den. 600 m - Difficulté moyenne.		
Les carrières d'Ascain - passage Miramar - retour colline de Chaban.		
Rendez-vous 9 h 30 Trabenia route Urrugne / Ascain pour regroupement.		

Lundi 30/01	Randonnée	PENA de PLATA
Proposée par J. et J.L. DARBUS		
Durée 4 h - Den. 600 m - Difficulté moyenne.		
Montée par le col des 3 bornes, retour par le cimetière de Zugarramurdi.		
Rendez-vous 9 h 30 Carrière grottes de Sare.		

janvier 2012



sorties du jeudi

Jeudi 05/01

Randonnée

Les Hauts d'Ascain

N. POULAIN (05 59 23 80 02) - J. DOUTOUMA (06 28 48 00 40)
et G. CARTILLON ((06 80 87 42 94)

Durée 4h 30 - Dénivelée 350m -

Sentiers vallonnés sur les hauteurs d'Ascain : Bizcarzun, Suhalmendi. Belles vues sur mer et montagne.

Pique-nique à midi et goûter à la fin de la rando : on tire les Rois ! (5 € env. boisson chaude + galette)
(inscriptions : limite lundi 2 janvier)

Jeudi 12/01

Randonnée

Les crêtes d'Ibardin

Proposée par T.T. BONTEMPS (05 59 23 71 20 / 06 80 87 42 94)

Durée 3 h - Dénivelée : 350 m

D'Ibardin au Mandale (768 m) (borne frontière 8) .

Casse-croûte suivant le temps, possibilité de manger dans une venta.

Rendez-vous : 9 h 45 Parking d'Urrugne (près du fronton), ou **10 h Ibardin, dernière venta.**

Jeudi 19/01

Randonnée

ANTSESTIGIKO LEPOA

Proposée par G. BRIVET (05 59 64 69 36 / 06 43 48 80 43) ,
J. DOUTOUMA (05 59 43 74 24 / 06 28 48 00 40) et H. DELEM

Durée : 4 h - Den. : 180 m - distance : 8 km.

Départ d'Urristi (en-dessous de Goizamendi), PR 6, possibilité de monter au sommet de l'Antsestegi et retour. Pique-nique (30 mn environ) à mi-parcours

Rendez-vous à Dantxaria à 9h30 pour regroupement. (2^{ème} station à gauche après le rond-point.)

Jeudi 26/01

Randonnée

**Patrimoine Landais : autour du canard.
Visite d'une ferme (gavage, plumage)**

C. LASTRA (05 59 56 77 84 / 06 74 91 60 34) -

Durée 4h 30 - Pas de dénivelée - Distance 7 km ou 5 km . Journée ou 1/2 journée (au choix)

Matin : visite de la ferme "l'Arche de Noé", dégustation de spécialités landaises (possibilité achats)

Pique-nique : abri à la ferme en cas de pluie;

Après-midi : promenade tranquille (arrêts possibles) dans la pinède sur l'agréable chemin (plat) de Cantegrouille, autrefois bordé d'étangs où chantaient les grenouilles.

Rendez-vous : parking face au restaurant La Pipette à St André de Seignanx

9 h 30 pour ceux qui arrivent le **mātin**, ou **14 h** pour la promenade de **l'après-midi**



La recette de Geneviève :

St Jacques poêlées au citron vert, purée de céleri aux pommes

Recette pour 4 personnes

Les ingrédients : Noix de st jacques (sans corail) 12 ; céleri rave ½ (350à400 g) ; pommes cana-da grises 2 grosses (350gà 400g) ; citrons verts 2 ; beurre 35 g ; sucre 3 pincées ; fleur de sel ; sel et poivre ; ½ citron jaune (pour l'eau de cuisson).

1 Eplucher le céleri, le tailler en petits dés et le cuire dans l'eau citronnée à hauteur des dés ; pendant 10 minutes (à partir de la reprise de l'ébullition).

2 Peler les pommes, les couper en petits dés ; puis les ajouter au céleri (à la fin des 10 minutes), et poursuivre la cuisson 5 minutes.

3 Mixer en purée, saler et poivrer, et réserver au chaud.

4 Brosser les citrons verts sous l'eau froide, les essuyer, et prélever le zeste en lanières fines.

5 Couvrir ces zestes d'eau froide et amener à l'ébullition pendant 1 à 2 minutes. Egoutter, rafraîchir, et réserver.

6 Presser les jus des citrons verts.

7 Poêler les noix 1 à 2 minutes sur chaque face dans le beurre chaud avec les zestes. Elles doivent être dorées.

8 Retirer les noix et déglacer la poêle avec le jus de citron et le sucre.

9 Servir les noix dans une coquille, nappées de ce jus, poudrées de fleur de sel, et accompagnées de la purée. Poser les zestes sur la purée.

Conseils : *Si vous utilisez des noix surgelées, respectez bien le protocole de décongélation :*

Au réfrigérateur dans un mélange 2/3 eau et 1/3 lait. Bien les sécher avant de les cuire.

La recette est exécutée avec des noix de 20g. environ (grosses).Si les noix sont plus petites, augmenter la quantité.

La cuisson des dés de céleri dans l'eau citronnée permettra d'avoir une purée bien blanche

Bonne dégustation !