



DECEMBRE 2014

85 Avenue Kennedy - 64200 BIARRITZ
Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr



INFORMATIONS et REUNIONS

➤ **Site internet** : nous vous rappelons que vous pouvez communiquer avec l'adresse email clubmgen64@laposte.net et avoir des informations sur le club par le biais du site internet www.clubmgen64.fr

➤ **RAPPEL URGENT** : Des animateurs n'ont toujours pas remis la liste des participants aux activités ! La transmettre de préférence par mail à doutouma_jos@hotmail.com ou la déposer dans la boîte aux lettres du Club.

➤ **Bilan semaine bleue**

Mardi 14 octobre la MGEN a organisé une rencontre « [Bien vieillir, c'est vivre et partager !](#) » pour des nouveaux retraités qui pouvaient participer aux différents ateliers

- de jardinage avec des collégiens de Saint Jean Pied de Port accompagnés de leur professeur. Nous sommes repartis avec des plantations fleuries et aromatiques pour nos jardins ou balcons et des conseils avisés des jeunes heureux de nous montrer leur savoir-faire.

- un atelier sur le goût et un RDV personnalisé de prévention des troubles auditifs (avec audiogramme) par des infirmières.

- une information détaillée et précise sur le yoga par un de nos animateurs.

Des lycéens de la mention complémentaire « Art de la cuisine allégée » du lycée hôtelier nous ont fait découvrir et déguster leurs savoureuses réalisations sur le thème de la cuisine équilibrée.

Trop peu de participants, un peu décourageant et décevant pour les organisateurs et pourtant ces rencontres de qualité sont des moments de réel partage qu'il faut encourager.

➤ **Thalassothérapie** : des prix privilégiés nous sont consentis à

➤ Thalmar Biarritz

➤ Atlantal Anglet.

Les personnes intéressées peuvent contacter : Mady Guimont (05 59 23 35 20) ou
Irène Lapeyre (05 59 55 04 75)

Vous pouvez demander votre attestation d'adhésion au Club auprès de Josie Doutouma, le mardi après-midi.

➤ **Activités dansées** : Michèle Susperreguy vous invite à faire un « pas de danse »
le mardi à 17 h Villa Sion à Biarritz

➤ **Projet d'atelier photo numérique** : réunion d'information le jeudi 4 décembre 2014
à 14h30 à la MGEN. (06 33 32 22 04 - jean-marie.suhubiette@laposte.net)

➤ **Stage** Le Club et 2FOpen proposent un stage « PSC1 » prévention secours civiques de
niveau 1 de 10h en 2015 par les secours côtiers ou la croix rouge pour un groupe de 10.
Inscrivez-vous auprès de JP Supera ou de J.Doutouma.

➤ **Réunions d'information au club**

- le mardi 2 décembre à 14h30 pour le séjour en Vallée d'Aspe (voir descriptif p. 4) et
- le mardi 2 décembre à 15h30 pour le séjour ski à Baqueira (voir descriptif p 4 -
Prévoir un chèque de 100 euros à libeller « Baqueira Beret pour acompte)
- le vendredi 12 décembre à 11h pour le bilan du séjour en Alsace ; il sera suivi d'un
repas au restaurant (s'inscrire auprès de Poulain Nicole 05 59 23 80 02).

CYCLOTOURISME (Jean Istèque)

Mercredi 3 décembre 2014 Boucau-Bayonne-Urt-St Barthélémy-St Martin de Seignanx-Rive de l'Adour-Bayonne-Boucau <i>Départ : 9h à Boucau</i>	51km
Mercredi 10 décembre 2014 Bidarray-Ossès-Garazi-St Jean le Vieux-Lacarre-Irissary-Ossès-Bidarray <i>Départ : à 9h à Bidarray</i>	52 km
Mercredi 17 décembre 2014 La Plaine-Boudigau-Capbreton-Hossegor-Vieux Boucau-et retour <i>Départ : à 9h La Plaine</i>	50 km
Mercredi 24 décembre 2014 Boucau-Ondres-Marais d'Orx-St Martin de Seignanx-Ondres-Boucau <i>Départ : à 9h à Boucau</i>	41 km

Avis : « les cyclottes et les cyclos » peuvent faire des propositions de circuits.....

Dates à retenir

Mardi 2 décembre 2014	14 h	Comité d'animation
Mardi 16 décembre 2014	10 h	Mise sous enveloppe

Lundi 15 décembre à 15 h Autour d'un livre Anne-Marie Grassiet

Réparer les vivants



De Maylis de Kerangal

Activités à jour fixe

JOUR	HEURE	Activité/Périodicité/Lieu	Animateurs
Lundi	----- 14 h 30 15 h	Randonnée Scrabble Autour d'un livre -----mensuel	Voir page(s) randonnées M. Salla AM. Grassiet
	10 h 00 10 h 00 14 h 00 14 h 00 14 h 30 15 h 45 17 h 00	Espagnol A Anglais 1 Tertulia QI-Gong ----- - Villa Sion Tarot - Belote Gymnastique douce--- Villa Sion Activités danséesVilla Sion	J.M. Gabastou F. Bénichou U. Costa C. Dubuc M. Larre M. Susperregui
Mercredi	09 h 30	Anglais avancé Cyclotourisme	C. Marty J. Istèque
	10 h 00	Anglais 2	F. Le Cleach
	14 h 30	Bridge	G. Blouvac
	14 h 30	Tricot bimensuel	A.M Talou
	14 h 30	Assistance Internet bimensuel	C. Naranjo
Jeudi		Randonnée allégée ou Promenade, Visite	Voir page sorties du jeudi
	10 h 00	Espagnol B	F. Ruiz
Vendredi	10 h 00	Anglais 4	F. Bénichou
	10 h 00	Anglais 3	F. Le Cleach
	14 h 00	Yoga 1er Groupe	L. Moulia
	14 h 00	Reliure	G. Bacquet- Hage
	15 h 30	Yoga 2 ^{ème} groupe	L. Moulia

Calendrier des séjours 2015

Trois séjours à ce jour.
Faites des propositions !

<p>08 au 13 mars 2015</p>	<p>Séjour : BAQUEIRA Ski alpin. Possibilité de ski de fond ou randonnée ou Raquettes Logement : hôtel Garona à Salardu Réunion (avec chèque d'arrhes de 100 euros à l'ordre de Baqueira Beret) le mardi 02/12/14 à 15h30 à la MGEN</p>	<p>En ch. Double $\frac{1}{2}$ pension + forfait ski 5 jours 446.70 € A partir de 70 ans 251 € + 3 €/jour de forfait ski Forfait raquettes 251 €</p>	<p>J. Istèque 05 09 03 46 26 Ou 06 07 30 59 08</p>	<p>Voiture particulière Garage couvert</p>
<p>30 mars au 04 avril 2015</p>	<p>Raquettes à LUCHON Avec le guide Joël</p>	<p>En ch. Double $\frac{1}{2}$ pension 5 jours 240 € + guide 100 €</p>	<p>A et Y Langles 05 59 65 06 29</p>	<p>Voiture particulière</p>
<p>Du 14 septembre (10 h) au 19 septembre 2015</p>	<p>La Vallée d'Aspe Hébergement à l'hôtel « les voyageurs » à URDOS Réunion d'information et limite des inscriptions le 2 décembre à 14h30 Arrhes 100 € chèque à l'ordre de 2F-OPEN à remettre au Trésorier Albert Scordia</p>	<p>$\frac{1}{2}$ pension 45 € /jour/personne vin inclus Supplément individuel 12 €/jour Taxe de séjour 0.33 €/jour/pers Sandwich à partir de 3.50 € Pique-nique 9 €</p>	<p>Pierrette Pyard 05 59 64 68 92 Robert Talou 05 59 31 61 12 Albert Scordia 05 59 64 12 52</p>	<p>Voiture particulière</p>

➤ **Accompagnateurs de randonnée** : vous êtes nombreux à avoir bénéficié de la formation d'accompagnateur de randonnées. Nous vous remercions de faire parvenir vos projets du lundi ou jeudi avant le 30 du mois précédent les réunions d'animation à Nadine Ambielle nadinambielle@hotmail.com et Josie Doutouma doutouma_jos@hotmail.com en notant les informations contenues dans la trame ci-dessous :

Date	Lieu
Proposée par	
Durée totale :	Dénivelé :
Niveau	
Descriptif :	
RV : (horaires et lieu)	

LES RANDONNEES DU LUNDI

Lundi 1^{er} décembre 2014

TRAVERSEE MENDIONDE-LOUHOSSOA

proposée par G. CARTILLON - J. DOUTOUMA - F. et J. ISTEQUE - S. POCHELU

Durée totale : 5 h - dénivelée 518 m - Niveau : moyen

Descriptif : 2 h 30 de montée (Eglise de MENDIONDE - Gainekoborda (599 m) - Montée de l'Ursuya (678 m)

Retour par LAU BORDAK-ACIOTZIA - route de la poterie - LOUHOSSOA

RV : à 8h45 à LOUHOSSOA, au parking de la salle des fêtes, à l'entrée du village, face à l'école publique. Transport en bus jusqu'au point de départ - Participation financière de 2 € (merci d'avoir la monnaie).

Lundi 8 décembre 2014

SUR LES FLANCS DE LA RHUNE

proposée par M.J. JOUVENCEL - J.L. DARBUS - N. DURAND

Durée totale : 5h30 - dénivelée 850m ou 500m - Niveau : moyen à moyen+

Descriptif : en partant du parking -gîte d'étape GR10 - DESCARGARGABANDIKO LEPOA - Venta YASOLA - Petite montée suivie d'une courbe de niveau jusqu'au monument ABEBERRI - Col de Zizkoitz (borne 23)

Possibilité 1 : redescendre vers un petit bois et le col des 3 fontaines (593m).

Possibilité 2 : passer du côté espagnol, montée route large, cabane et possibilité de couper sans monter jusqu'au sommet pour redescendre et rejoindre le col des trois fontaines (marche soutenue pour pique-niquer avec le groupe)-

RV : à 9h15 A Trabenia sur la D4 entre Ascain et Olhette prendre la route en face du fronton, celle de gauche puis aller jusqu'au parking spacieux et partiellement ombragé.

Lundi 15 décembre 2014

PALOMBIERES ET DOLINES

proposée par P. JAURY - Y. RUSTIQUE - N. AMBIELLE

Durée totale : 6h - Dénivelée : 500 m - Niveau : moyen

Descriptif : Bussunaritz - Gamia - Col de Azkonzabal (480m) - Route de Hosta - Palombières de Lécumberry-Urzategiak (614m) - Harribiribila (797m) - Palombières de Béhorléguy-Urzategiak (736m - pique-nique) - Retour par flancs SSO à Palombières de Lécumberry - Flancs NNE de Kohegi et Lauhiburu - Col de Azkonzabal.

RV : à 9 h 15, à St Jean le Vieux (place du fronton).

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 4 décembre 2014

IBARDIN

proposée par TT. BONTEMPS- J.DOUTOUMA

Durée totale : 4 h - Dénivelée: 350 m - Niveau : moyen

Descriptif : descente vers la retenue de Choldokogaina, puis jusqu'au col des poiriers, remontée vers Ibardin.

Possibilité de manger dans une venta si la météo est maussade.

RV : à 9 h 15 haut d'IBARDIN , parking dernière venta.

Jeudi 11 décembre 2014

Col d'ATHARRI

Proposée par G. CARTILLON - A .CURUTCHET -CH. LAVIELLE

Durée totale : 3 h -dénivelée:310 m - Distance : 9.5 km

Descriptif : Le ruisseau de Basseboure -vers la montagne d 'Atharri -croisement des 5 cantons-maison Pamparinea - col de Légarré - descente à Laxia et retour par les gorges du Pas de Roland , l'église du village .

RV : 10 h 00 à ITXASSOU, parking place du fronton, juste après le restaurant Bonnet.

Jeudi 18 décembre 2014

ANGLET

Proposée par J. TEILLERY - N. DURAND - J.C. CASENAVE - A. LASSALETTE

Durée : 3h30 - Dénivelée : 60 m- Niveau : très facile

Descriptif : Forêt du Redon, pause pruneaux sous abri au stade de Blancpignon, forêt de Chiberta, visite du cimetière des Bernardines, lac de Chiberta, pique-nique au Club-House de la patinoire de la Barre.

RV : à 9 h 00 au parking de la Barre pour regroupement.

LES RECETTES DE GENEVIEVE



Potage velouté aux laitues

Recette pour 4 personnes :

Les ingrédients :

Laitues « sucrine » 200 g ; blanc de poireaux 125 g ; beurre 70 g ; farine 70 g ;
Eau 1,25l ; vinaigre blanc 1 c à soupe ; gros sel ; crème fraîche 50g ; sel fin ; (ficelle) ;
croûtons.

1. Préparation des légumes :

Supprimer les feuilles flétries des laitues, enlever la base du pied ; remuer les laitues dans une bassine d'eau froide vinaigrée, en les tenant par la base pour enlever toute la terre. Recommencer si besoin cette opération une ou deux fois, dans l'eau sans vinaigre. Eplucher et laver le blanc de poireaux, l'émincer.

2. Blanchiment des laitues :

Plonger les laitues dans de l'eau bouillante salée, les maintenir avec une écumoire, et les y laisser environ 2 minutes. Egoutter et rafraîchir. Presser chaque laitue après avoir récupéré toutes les feuilles, et former des fuseaux que vous ficèlerez.

3. Préparation et cuisson du velouté :

Fondre le beurre, y ajouter les poireaux et faire suer sans coloration. Verser la farine tamisée sur ce mélange, et cuire 3 minutes en remuant pour obtenir un roux blanc. Laisser refroidir cette préparation. Amener l'eau à ébullition, puis verser petit à petit sur le roux en mélangeant avec la cuillère de bois. Porter à ébullition sans cesser de remuer, puis rajouter les laitues. Saler. Cuire 1 heure environ à petite ébullition, en remuant de temps en temps. Si en cours de cuisson, l'ébullition est trop importante, vous rajoutez un peu d'eau.

4. Finition du potage :

Verser la crème fraîche dans la soupière
Déficeler les laitues.
Mixer le potage, jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Si besoin passer au tamis en foulant avec la cuillère de bois.
Vérifier l'assaisonnement.
Verser le potage chaud sur la crème en fouettant. Servir immédiatement.
Prévoir des croûtons.

Suggestion: Vous pouvez utiliser des laitues classiques.