



Club des retraités MGEN64
Immeuble le Busquet 5
68 avenue de Bayonne
CS80456
64604 ANGLET cedex
site : www.clubmgen64.fr
Courriel : clubmgen64@laposte.net

AVRIL 2016

INFORMATIONS et REUNIONS

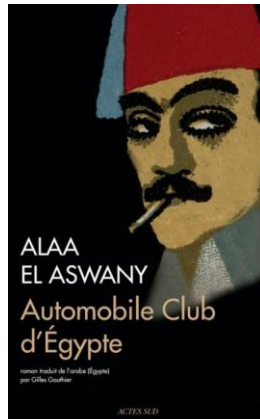
- **Site internet** : nous vous rappelons que vous pouvez communiquer avec l'adresse email clubmgen64@laposte.net et avoir des informations sur le club par le biais du site internet www.clubmgen64.fr
- **Atelier photo** : création d'un 2^{ème} groupe.
Depuis le **25 mars 2016**, l'atelier photo fonctionne en **2 groupes**, en alternance irrégulière, le vendredi après-midi : G1 (initial) et G2 (nouveaux participants). Séances distinctes ou communes selon les sujets abordés.
Inscriptions G2 et renseignements complémentaires :
jean-marie.suhubiette@laposte.net
- **Exposition de l'Atelier photo « La lecture »** Si vous consultez ce bulletin avant le 31 mars, vous pouvez encore la voir à la Librairie de la rue en pente, rue Poissonnerie à Bayonne, de 9 h 30 à 19 h (lundi de 14 h 30 à 19 h). Cela vaut vraiment le détour.
- **La convention de relogement avec les PEP 64** a pour conséquence que **chaque adhérent du Club des retraités devient membre de droit de cette association**, puisque nos activités ont lieu dans leurs locaux, à la résidence Argia, de Biarritz. Le loyer est réglé par la MGEN (5 € par adhérent). **En conséquence, vous avez reçu une carte d'adhésion aux Pep64**. L'information était sur le bulletin de février, et dans le compte rendu de l'Assemblée Générale.
- **Assemblée Générale de la 2FOPENJS** : Des membres de la 2FOPEN64 sont allés à Tours le mardi 15 et le mercredi 16 mars 2016. Ils ont participé à divers ateliers de formation et ont pu échanger avec leurs camarades d'autres comités départementaux. Josie Doutouma a été élue membre du comité directeur fédéral.
- **Triste nouvelle** : Flory Frachou nous a quittés en ce début de mois de mars. Nous adressons nos pensées les plus sincères à sa famille et à tous ceux qui l'ont connue.

Dates à retenir

Vendredi 8 avril 2016	14 h	Comité d'animation
Mardi 19 avril 2016	14 h	Mise sous enveloppe

Lundi 25 avril 2016 à 14 h 30 Autour d'un livre Anne-Marie Grassiet

Automobile du Club
d'Égypte
Alla Al Aswany



Edition
Actes Sud

Activités à jour fixe

JOUR	HEURE	Activité Périodicité	Lieu	Animateurs
Lundi	----- 14h30-17h 14h30-17h	Randonnée Scrabble Autour d'un livre (mensuel)	Résidence Argia (salle TV haut) Résidence Argia (salle à manger)	Voir page : randonnées L. Salla AM. Grassiet
Mardi	10h-11h30 10h-11h30 14h-16h30 14 h 00 14h-17h 15 h 45 17 h 00	Espagnol A Anglais 1 Tertulia QI-Gong Tarot - Belote Gymnastique douce Activités dansées	Résidence Argia (salle à manger) Résidence Argia (salle TV haut) Résidence Argia (salle à manger) Villa Sion Résidence Argia (salle TV haut) Villa Sion Villa Sion	J.M. Gabastou F. Bénichou U. Costa C. Dubuc- A.Nicolau M. Larre M. Susperregui M. Susperregui
Mercredi	10h-11h30 10h-11h30 14h30-17h 14h30-17h	Cyclotourisme Anglais avancé Anglais 2 Bridge Tricot (bimensuel)	Résidence Argia (Salle à manger) Résidence Argia (salle TV haut) Résidence Argia (tisanerie haut) Résidence Argia (salle TV haut)	J. Istèque C. Marty F. Le Cleach G. Blouvac A.M Talou
Jeudi	10h-11h30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Espagnol B	Résidence Argia (salle TV haut)	Voir page : sorties du jeudi F. Ruiz
Vendredi	10h-11h30 10h00-11h30 13h45-17h30 14h00-15h30 15h30-17h	Anglais 4 Anglais 3 Atelier photo Yoga 1er Groupe Yoga 2 ^{ème} groupe	Résidence Argia (salle à manger) Résidence Argia (salle TV haut) Résidence Argia (salle TV haut) AEL 8 rue Jean Bart Biarritz AEL 8 rue Jean Bart Biarritz	F. Bénichou F. Le Cleach J.M. Suhubiette L. Moulia L. Moulia

Calendrier des séjours 2015-2016

Si vous avez d'autres propositions de séjours ou sorties 2015-2016
Voir l'imprimé sur le site, le compléter et le déposer au club.

Date	Proposition	Réunion préparatoire	Personne à contacter	Moyen de transport
Du 4 au 10 septembre 2016	Séjour randonnée en Andorre	Possibilité de s'inscrire auprès d'Albert jusqu'en juin a.scordia@sfr.fr	JP.Supera A.Scordia Jean et Fédé Istèque	Voiture particulière
1 au 8 septembre 2016	Séjour dans l'Aubrac (20 personnes maximum)	Séjour complet (inscription en liste d'attente possible)	TT Bontemps 0559237120	Voiture particulière
19 juin (17 h) au 25 juin 2016 (au matin)	Proposition d'un séjour Randonnée à Gripp Ste Marie de Campan	Possibilité de s'inscrire jusqu'en avril 2016 41.10 € en $\frac{1}{2}$ pension/jour	JC. Casenave 0682676498 N. Durand 0689574715 A.Lassalette 0559562225	Voiture particulière

➤ Atelier photo numérique Avril 2016

*Vendredi après-midi, Résidence Argia, Plan Cousut, Biarritz.
Séance à 13 h 45.*

Programme :

Groupe 1 : Vendredis 1er et 29 avril

Les lignes, lignes directrices. Autocritique des photos du blog.
Photographier l'eau vive.

Groupe 2 : Vendredi 8 avril

La lumière, l'exposition.

Jean-Marie Suhubiette, animateur de l'atelier photo : jean-marie.suhubiette@laposte.net
Tel 06 33 32 22 04

➤ Cyclotourisme (Jean ISTEQUE - 06 07 30 59 08)

Tout au long du mois, les sorties vélo seront définies la veille. Il suffit d'appeler Jean pour connaître le parcours et le lieu de rendez-vous.



LES RANDONNEES DU LUNDI

Vacances de Printemps du 9 au 25 avril 2016

Lundi 4 avril 2016

PIKETE/GATARRE

Proposée par P. Jaury - Y. Rustique - N et JJ Ambielle

Durée : 6 h 30 - dénivelée : 630 m - Niveau : moyen

Descriptif : Estérençuby Mairie (230) > maison Guillentoenea > Par GR10 montée au col Bordes d'Handiaga (587) > Pikete / Gatarre (761 - pique-nique) > Col de Buluntza (672 - dolmen) > Retour par le flanc Sud de Pikete vers le GR10 > Descente vers Estérençuby .

Possibilité de faire deux groupes, si nécessaire, avec pique-nique commun au pied du Pikete .

RV : 9 h 15 à St Jean Pied de Port aux remparts derrière le fronton

Lundi 11 avril 2016

MENDIBILE

Proposée par F et JP Supera - J. Doutouma

Durée totale : 5 h - Dénivelée : 500 m - Distance : 12 km

Descriptif: Départ fronton d'Iholdy, le bord du lac, Sorhoéta, Etchehortako borda, Laparzaléko lépoa, sommet du Mendibile.

Retour : descente vers bordes, Bordeldeta, route, retour vers Etchehortako borda et retour au parking par la route de l'aller.

RV : 9h30 fronton d'Iholdy

Lundi 18 avril 2016

ZARAUTZ - ZUMAIA (GR 121)

Proposée par P. Othacehe - J. Doutouma - A. Scordia

Dénivelée : 485 m- Distance : 11 km

Descriptif: Ce parcours commence à l'extrémité ouest de la plage de Zarautz, la route monte jusqu'à Santa Barbara par la chaussée romaine et se déroule parallèlement à la mer. Tout au long du parcours on découvre une multitude de fermes et de vignobles destinés à l'élaboration du txakoli de Getaria que l'on aperçoit en contrebas. Puis, le chemin descend sur le village côtier de Zumaia, près de la plage de Santixo.

RV : 9h30 Gran camping de Zarautz pour regroupement - Retour par le topo -

Direction : autoroute Bilbao - suivre les panneaux Zarautz - sortie 38 Zarautz Getaria - Nationale 634 suivre Talaïmendi -1^{er} rond-point : sortie 1 suivre Talaïmendi - 2eme rond point : sortie 2 monter la côte - 3eme rond-point tour complet suivre Talaïmendi panneau fond vert.

Possibilité de regroupement pour co-voiturage aux Docks de la Négresse à 8 h 30

Lundi 25 avril 2016

VERA DE BIDASSOA

Proposée par J et JL Darbus

Durée : 5 h - dénivelée : 400 m - Niveau : facile

Descriptif : Lignes de crêtes au Sud de Vera

RV : 9h30 au parking de la grande place de Vera

- **Accès** : Vera par le col de Lizarieta : à l'entrée du village tournez à gauche vers Lizugnaga (NA 4410)

- **Accès** : Vera par Sare Lizugnaga 1^{er} parking à l'entrée sur la grande place (NA4410).

LES SORTIES DU JEUDI

Vacances de printemps du 9 au 25 avril 2016

Jeudi 7 avril 2016

Circuit des 2 GR à AÏNHOA

Proposée par G. Cartillon - A. Curutchet - Ch. Lavielle

Durée : 3 h - Distance : 6 km - Dénivelée 108 m

Descriptif : GR 10 à la sortie du village, direction Arma Etcheberria - ancienne pisciculture - pont sur la Nivelle - pont du Diable - sentier dans les fougères et la pinède, sur le tracé de l'ancien GR 10, avec de beaux points de vue - ferme Mentaberria - 1 km 500 sur petite route jusqu'au fronton.

RV : 9h45, parking central du village à gauche, en face de l'église à Aïnhua.

Jeudi 21 avril 2016 **Sur les chemins des mineurs à ST Martin d'Arrossa**

Proposée par G. Cartillon - A. Curutchet - Ch. Lavielle

Durée : 3 h - Dénivelée : faible

Descriptif : départ du plateau d'Ondaya (331 m) - prendre à gauche le sentier de découverte et revenir par le sentier des mineurs. Au pied de Larla - Nombreux panneaux relatant l'activité minière de ce site.

RV : 9h30 place du Fronton à St Martin d'Arrossa pour regroupement.

Jeudi 28 avril 2016

Promenade découverte de DAX

Proposée par Josy Gaubert

Durée : 4 h

Descriptif : Visite du Dax gallo-romain, Dax Thermal et Dax Art déco

Prévoir le pique-nique (au bord de l'Adour si le temps le permet).

RV : 10H parking de Carrefour/ Maisadour qui se trouve au bout du Boulevard des Sports. Accès par St-Paul, la gare, le pont neuf, les Arènes, le stade Maurice Boyau.



➤ **Sur le site de la 2FOPEN** www./2fopen.js vous trouverez des propositions de destinations très intéressantes :

- **Week-end féminin sur l'Ile de Ré,**
- **Vente flash de séjours Vienne, Prague,**
- **Découverte de la Sologne.**
- **Tournoi des toujours jeunes à Luchon**

Atelier photo du Club MGEN 64

« ... n'ayant jamais eu de chagrin qu'une heure de lecture ne m'ait ôté. »
(Montesquieu)

On pourrait multiplier les citations d'écrivains qui ont su chanter les mérites de la lecture - ne sont-ils pas les premiers intéressés ? Chacun le reconnaîtra sans peine : la lecture repose le corps, amuse l'esprit, efface nos limites, nous instruit, nous construit, nous aide à vivre avec l'autre - entre mille pouvoirs quasi magiques.

Mais quel rapport peut-on bien trouver entre **Lecture** et **Photographie** ?

C'est un vrai défi que Jean-Marie SUHUBIETTE a lancé aux photographes de l'Atelier photo du Club MGEN, qu'il anime, pour la deuxième année, avec rigueur et compétence, dans un climat d'amitié. Car si la lecture touche à l'invisible, à la vie intérieure, la photo, elle, vise le sensible, les apparences : vous parviendrez sans trop de peine à faire un autoportrait, mais comment réussir une « introspection » à l'aide de votre appareil photo ?

C'est ce défi que les apprentis ont donc tenté de relever. Ils se sont mis en chasse, ont choisi le Blanc&Noir ou la couleur, réglé les multiples paramètres, installé ou non le trépied, invoqué en tout cas Nicéphore Niepce (inventeur de la photographie, son prénom signifie « porteur de victoire »), avant d'appuyer délicatement sur le déclencheur.

A vous, maintenant, de regarder le résultat avec esprit critique, et de le juger avec certaine indulgence.

Texte d'Yves LOUIS, membre de l'Atelier photo, lors du vernissage le 1^{er} mars 2016





Le cru 2016 du séjour à Baqueira, du 6 au 11 mars, fut encore une fois très agréable et sympathique. Un froid vivifiant et de belles chutes de neige nous ont permis de jolies descentes sur les pistes et, pour un petit groupe d'aventuriers trappeurs, une superbe rando en raquettes jusqu'au monastère de Mongari. Les soirées furent animées et chaleureuses grâce à Hervé notre chanteur guitariste et aux talentueuses voix de la chorale basco-bearnaise !!! Une session de Qi Gong nous a également été proposée par Annie Nicolau qui a pu constater à quel point les participants étaient souples et motivés ! Seule ombre au tableau, Mijo s'est fracturé l'épaule en tombant et a dû rentrer prématurément. Tout le monde lui souhaite un prompt rétablissement et espère retrouver au plus vite son sourire et sa gentillesse sur nos chemins de randonnée. Rendez-vous est d'ores et déjà pris pour d'autres bons moments de sport et de convivialité l'année prochaine.



La recette de Geneviève



Tarte Alsacienne

Recette 6 personnes

Pâte brisée sucrée : farine 200 g ; Beurre 100 g ; sucre poudre 1 cuillère à soupe ; eau 10 cl.

Appareil à flan : lait 150 ml ; crème fraîche liquide 110 ml ; Œufs entiers 2 ; sucre en poudre 60 g ; vanille liquide 1 cuillère à café pleine.

Pommes golden 4

Sucre glace.

1. Préparer une pâte brisée sucrée. La laisser reposer au moins 30 minutes
2. Préparer le flan : fouetter les œufs avec le sucre versé lentement. Délayer avec le mélange lait et crème Parfumer avec la vanille liquide.
3. Préchauffer le four à thermostat sept ou 210° centigrades
4. Préparer les pommes : éplucher, couper en quatre ; et tailler en tranches de 5 mm environ.
5. Étirer la pâte et garnir le moule diamètre 26 cm.
6. Piquer légèrement la pâte.
7. Dresser les quartiers de pommes.
8. Verser l'appareil à flan doucement sur les pommes.
9. Cuire 30 à 40 minutes. Démouler sur grille.
10. Saupoudrer de sucre glace. Servir tiède.