



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

DECEMBRE

2015

SOIR

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, **comme les bulletins mensuels**, par le biais du site internet www.clubmgen64.fr
- **Permanence du Club** : elle aura lieu à la section locale de la MGEN d'Anglet (adresse ci-dessus) le Mardi de 13 h30 à 16 h sauf périodes de vacances scolaires.
- **Adhésions** : Sans adhésion au Club des retraités, sans cotisation 2FOPEN, vous ne pourrez pas participer aux activités. Tous les documents (fiche d'adhésion et certificat médical) sont sur le site internet du Club. Vous pouvez, aussi, venir les remplir à la permanence.
- **Changement de lieux des activités** (voir tableau p. 2). Celles qui avaient lieu au local MGEN ont lieu à la Résidence Argia route d'Arcangues à Biarritz à partir du lundi 9 novembre 2015 sauf la reliure et le yoga.
- **ASSEMBLEE GENERALE** : Elle aura lieu le 1^{er} décembre 2015 au Lycée Hôtelier, en salle Aquitaine, à 10 h 30 suivie du buffet à partir de 12 h. Il faut se garer aux abords des anciens locaux de la MGEN car le parking du lycée n'est pas accessible. Il sera cependant possible de déposer les personnes à mobilité réduite à l'entrée de l'établissement.
Rappel : l'AG de la 2FOPEN JS 64 se tiendra dans les mêmes locaux à 9 h 30.
- **Dernière minute** : Claude IRIGOYEN et Alain ETIENNE vous proposent un voyage en Normandie, suite logique de la croisière sur la Seine en 2014. Voir les précisions en page 6.

Dates à retenir

Vendredi 11 décembre 2015	14 h	Comité d'animation
Vendredi 18 décembre 2015	14 h	Mise sous enveloppe

Lundi 14 décembre 2015 à 15 h¹⁵ Autour d'un livre Anne-Marie Grassiet

Délivrance
de Toni Morrison



Editions
Christian Bourgeois

Activités à jour fixe

JOUR	HEURE	Activité Périodicité	Lieu	Animateurs
Lundi	----- 14h30-17h 15 h15-17h	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 M. Larre M. Susperregui M. Susperregui
Mercredi	9h30-11h 10h-11h30 14h30-17h 14h30-17h	Cyclotourisme Anglais avancé Anglais 2 Bridge Tricot (bimensuel)	Résidence Argia (tisanerie haut) 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 13h30-17h30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Espagnol B Atelier photo (bimensuel)	Résidence Argia (salle TV haut) Résidence Argia (salle TV haut)	Voir page : sorties du jeudi F. Ruiz J.M Suhubiette
Vendredi	10h-11h30 10h00-11h30 14h00-15h30 15h30-17h	Anglais 4 Anglais 3 Yoga 1er Groupe Yoga 2 ^{ème} groupe	Résidence Argia (salle à manger) Résidence Argia (salle TV haut) MGEN rue Kennedy MGEN rue Kennedy	F. Bénichou F. Le Cleach 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
6 au 11 Mars 2016	Ski et raquettes à Baqueira	Réunion d'information Le 3 décembre à 10 h Résidence Argia (réfectoire) (pour le ski amener chèque de 100 €)	Jean Istèque 0607305908 0559034626	Voiture particulière
Début septembre 2016	Séjour randonnée en Andorre		JP.Supera A.Scordia Jean et Fédé Istèque	Voiture particulière
du 17 au 23 juin 2016	Circuit Grandes villes de Normandie	Réunion d'information le 10 décembre à 11 h 00 Résidence Argia (réfectoire)	Claude Irigoyen 06 83 17 62 97 claudeirigoyen@sfr.fr Alain Etienne	Autocar Hiruak Bat
2 ^e quinzaine de juin 2016	Proposition d'un séjour randonnée au Parc National D'Aigüestortes i Estany de Sant Maurici	La Réunion d'information a eu lieu le 13 octobre 2015	Pierrette Pyard 0559646892 Robert Talou 0559316112	Voiture particulière
1 au 8 septembre 2016	Projet de séjour dans l'Aubrac (20 personnes maximum)	Réunion d'information A eu lieu le 18 novembre à 11 h 00 Résidence Argia (réfectoire)	TT Bontemps 0559237120	Voiture particulière

➤ Atelier photo numérique décembre 2015

Jeudi après-midi, Résidence Argia, Plan Cousut, Biarritz. Séance à 13 h 30

Programme :

Jeudi 3 décembre : Brassai - Photographier la nuit en N & B.

Jeudi 17 décembre : La photo culinaire

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

Lundi 7 décembre 2015

Gaztelu Zahar (471 m)

Proposée P. Jaury - Y. Rustique - N. et J J. Ambielle - A. Subra

Durée : 5 h 30 - **dénivelée** : 450 m - Niveau moyen

Descriptif : Larceveau (160 m) - Quartier Xaharra - Maison Donamaria - Col de Kurutxehegi (386 m) - Gaztelu Zahar (471 m) - Bertugaine (400 m / pique-nique) - Col de Ipharlatze (328 m) - Quartier Asme Xilo - Larceveau

RV : 9 h 30 à Larceveau (rond-point plus place village si manque de place)

Lundi 14 décembre 2015

PENAS D'ICHUSI

Proposée par MiJo Jouvencel - H.Laborde- A.Scordia- JP .Supera

Durée : 5 h - **Dénivelée** : 500 m - Niveau moyen 11 km

Descriptif : Départ Olhatia à 9h30 - ferme Osiartea - Croupe vers Mendiburuko Borda. Crête frontière jusqu'au col d'Espatzai (sortie GR10). Retour par large piste.

RV : 9 h Parking Noblia à Bidarraï pour regroupement

Lundi 21 décembre 2015

LE MARAIS D'ORX Circuit du Moussehous

Proposée par JC Casenave- N.Durand- J.Teillery

Durée totale : 4 h - **Dénivelée** : 150 m - Niveau : facile

Descriptif: circuit sur une partie du marais puis découverte de la flore et de la faune de milieux humides. Prévoir de bonnes chaussures de marche

RV : 9h30 au parking de la maison de Béziers. En entrant dans Labenne, tourner à droite avant le pont. Poursuivre 2,3 km en direction de la Réserve Naturelle.



LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 3 décembre 2015

Sur les hauteurs d'Espelette

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

Durée : 3 h - dénivelée : faible - Niveau : moyen

Descriptif : marche sur sentiers et petites routes tranquilles-place du village -Attalaiko bidea -portion du GR 8- retour par autres chemins (Oilakineko bidea - Gazitegiko bidea).

RV : 9h 45 place du marché à ESPELETTE

Jeudi 10 décembre 2015

Balade d'Arthague St Pierre d' Irube

Proposée par : **JC Casenave- N. Durand- J. Teillery**

Durée: 4h 15 - Distance : 6 kms - Niveau : moyen

Descriptif : Sentier floristique et historique longeant la source et le ruisseau d'Arthague, Belvédère Elorimendi (panorama splendide pour le pique-nique) Arrapidia (champ de batailles napoléoniennes) chemin de Bardos.

RV : A 9 h 30 Au rond- point d'Ourouspoure, prendre la direction d'Hasparren (route des Cimes). Continuer sur 2 km environ jusqu'aux panneaux "Sentier de découverte" et "Sortie de St Pierre d'Irube". Parking sur côté droit. C'est le point de départ.

P.S. 3 passages boueux. Prévoir chaussures adéquates et bâtons.

Jeudi 17 décembre 2015

Saint-Palais

Proposée par : **G. Brivet - H. Sicart - J. Doutouma**

Durée : 4 h - Dénivelée : 100 m - Distance : 10 km - Niveau : facile

Descriptif : Départ à 10 h du parking, derrière la Halle (le foirail, rue Gaztelu Zena), en face de la maison de retraite Sainte Elisabeth à Saint-Palais. Itinéraire circulaire depuis Saint-Palais, Oneix, Garris (visite de la rue principale et ses maisons anciennes), localités reliées par le chemin de Saint Jacques. Pique-nique en cours de parcours.

RV : à 9 h au parking en face de l'école à Louhossoa pour regroupement.



CIRCUIT GRANDES VILLES de NORMANDIE
Rouen – Le Havre – Caen - Bayeux
Du 17 au 23 Juin 2016
7 jours/6 nuits
proposé par Claude IRIGOYEN et Alain ETIENNE

1 jour Voyage aller

2 jours ROUEN

Cathédrale : visite guidée - Historial Jeanne d'Arc - Le Gros Horloge - Le Palais de Justice
Place du Vieux Marché, Église Ste Jeanne d'Arc - Panorama XXL - Église Saint Maclou :
Quartier Martainville : Aître Saint Maclou - Rue Damiette - Rue Eau de Robec
Abbatiale Saint Ouen - Hôtel de Ville
Et un peu de temps libre.....

1 jour LE HAVRE

Visite guidée

Présentation du projet et de la réalisation architecturale d'Auguste PERRET.
Visite de la ville (avenues, rues aux arcades, places, Mairie....)
Église Saint Joseph
Musée André Malraux. La plus grande collection de peintures impressionnistes dans un musée de province.
Le port (si possible)

2 jours CAEN

Visite guidée

La vieille ville - Les Abbayes des hommes / des dames - Le Château
Le Mémorial de la Paix - Le Cimetière de Colleville

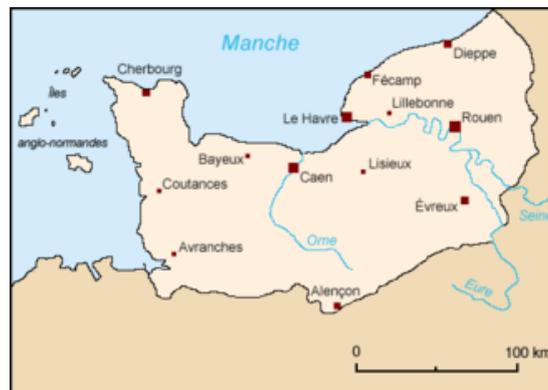
1 jour BAYEUX et Voyage retour

Le matin la tapisserie de le Reine Mathilde
Déjeuner sur la route de retour Retour à Bayonne vers Minuit.

Prix tout compris : maximum **965 €** par personne

Réunion d'information le jeudi 10 décembre à 11 h à ARGIA
au rez-de-chaussée.

Renseignements et inscriptions auprès de Claude IRIGOYEN
tel : 06 83 17 62 97 ou courriel : claudeirigoyen@sfr.fr





➤ Relogement :

Cette délocalisation s'est déroulée le 9 novembre 2015 à la Résidence Argia IME de Plan Cousut PEP64, 5 route d'Arcangues à Biarritz. Un grand merci à tous ceux qui sont venus avec voitures et remorques et qui ont participé au déménagement et aménagement des nouveaux locaux.

Pour y accéder, au rond-point Luis Mariano, prendre l'avenue Alan Seeger (direction St Pée sur Nivelle, puis à gauche dans la montée direction Bassussary), entrée du parking à gauche. **Il n'y a que 3 places devant la résidence. Merci de les réserver aux personnes à mobilité réduite.** Pour les autres, on peut se garer dans Plan Cousut autour du stade de foot.

La photocopieuse est accessible à tous les animateurs dans la salle de TV au 1^{er} étage, le papier et le matériel bureautique se trouvent dans la boîte aux lettres rouge sous la photocopieuse.

Pour tout problème concernant l'utilisation de ces locaux, veuillez en référer à la responsable du Club de la MGEN, Josie Doutouma, et non à la secrétaire ou à l'adjoint de direction de la résidence Argia.

Il est indispensable, par mesure de sécurité, d'émarger la liste d'appel dans le classeur rouge qui se trouve à l'entrée de la résidence. Il est donc très important que les animateurs communiquent à Josie Doutouma toutes les modifications, afin que ces listes soient les plus fidèles possible.

En raison du plan vigipirate, respectez les consignes de stationnement (tourner à gauche tout de suite après le portail blanc d'entrée de l'IME, prendre le long chemin de terre et se garer en épi sur la partie herbeuse à droite, laisser le chemin libre d'accès)

La permanence administrative et les comités d'animation se tiennent dans les nouveaux locaux de la MGEN, le Busquet 5, 68 avenue de Bayonne, 64600 ANGLET.

Petits couacs : si le relogement a eu lieu pour la majorité des activités, avec certes, certaines imperfections (il est toujours difficile d'acquérir de nouvelles habitudes), l'atelier Reliure n'a pu, à ce jour, trouver de locaux. Ce n'est pas faute d'avoir sollicité les mairies d'Anglet, Biarritz, Bayonne mais les solutions proposées ne convenaient pas. Les recherches se poursuivent et le Comité d'animation est à l'écoute de toute proposition éventuelle.

Autre section un peu à l'étroit dans la salle de télévision au 1^{er} étage, le Yoga est à la recherche d'un lieu plus adapté. Les mairies de Biarritz et d'Anglet ont été contactées ainsi que la direction de Plan Cousut qui propose son gymnase mais pas aux heures de déroulement de cette activité.

Perspectives : à partir de janvier, le Club MGEN pourrait disposer d'un créneau exclusivement réservé à ses adhérents, en présence d'un MNS, à la piscine de Plan Cousut, le mardi soit de 10 h à 11 h, soit de 11 h à 12 h, ou le vendredi de 11 h à 12 h. Les personnes intéressées doivent se faire connaître très rapidement auprès de Nadine Ambielle au 06 78 77 52 53 ou par mail nadinambielle@hotmail.com. En effet, une convention doit être signée entre les 2 partenaires courant décembre pour accéder au bassin début janvier jusqu'à fin juin (hors vacances scolaires).

La recette de Geneviève



Pintade aux fruits secs

Recette pour 4 à 6 personnes

Ingrédients :

Une pintade fermière ; 30 oignons grelots surgelés (magasin spécialisé) ; 10 abricots secs. ; 10 beaux pruneaux avec noyaux ; 30 g de raisins secs, blonds ; 100 g de noisettes décortiquées ou amandes décortiquées ; 50 g de pistaches non salées décortiquées ; 4 cuillères à soupe de miel d'acacia liquide ; 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ; sel poivre.

1/ Laver, sécher les raisins secs.

2/ Chauffer le four thermostat 6 ou 180°C.

3/ Préparer un mélange de fruits environ la moitié de chacun d'entre eux (abricots, pruneaux, noisettes, pistaches et raisins secs).

4/ Saler et poivrer l'intérieur de la pintade la garnir avec la moitié des fruits secs. (Couper les pruneaux dénoyautés et les abricots). Coudre l'ouverture. Huiler l'extérieur de la volaille avec un pinceau. Saler et poivrer.

5/ Déposer la pintade dans un plat légèrement huilé. Ajouter une cuillère à soupe d'eau et la placer dans le four pendant 10 minutes ; la retourner et cuire à nouveau 10 minutes après l'avoir arrosée.

6/ Sortir la pintade du four et la badigeonner avec le miel ; ajouter dans le plat les oignons grelots et les fruits secs restants.

7/ Poursuivre la cuisson environ 60 minutes en arrosant régulièrement et en tournant la pintade.

Couvrir d'un papier alu si la volaille est trop dorée.

Informations complémentaires :

Les abats ne sont pas utilisés dans cette recette (cœur et foie).

Vous pouvez aussi préférer des pignons à la place des noisettes ou des amandes.

Prévoir aiguille et ficelle.