



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

JUIN 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

➤ **Claude Irigoyen** démissionne de ses fonctions de secrétaire-adjointe du Club, de secrétaire et chargée du tourisme de 2FOPEN-JS64 et en tant que membre du comité de gestion.
Un grand merci pour tout le temps qu'elle a consacré à la vie du Club.

➤ **Photocopieuse** : la nouvelle photocopieuse « RICOH » est installée à la résidence Argia en salle de TV depuis début mai ...Si vous avez besoin de papier, informez Josie Doutouma par mail.

➤ **Villa Sion** : Des solutions sont sur le point d'être trouvées pour remplacer la Villa Sion.

➤ **Activité Yoga** : Plusieurs professeurs de Yoga ont déposé leur candidature.

➤ **A vos agendas** : - le repas de fin d'année du Club aura lieu :
lundi 13 juin 2016 à 13 h Restaurant Kattalin à Zugarramurdi.
La date limite des inscriptions était le 23 mai...

- Pour les participants au séjour de Villeneuve sur Lot et l'Aubrac
Réunion mardi 7 juin 2016 à 14 h à la MGEN à Anglet (rendez-vous à 13h50 devant la MGEN).

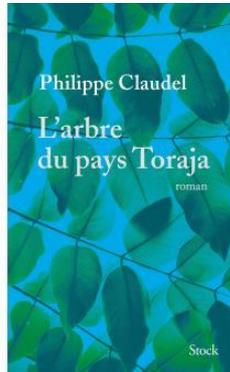
Dates à retenir

Vendredi 1 ^{er} juillet 2016	14 h	Comité d'animation
Mardi 12 juillet 2016	14 h	Mise sous enveloppe

Lundi 20 juin 2016 à 14 h 30 Autour d'un livre Anne-Marie Grassiet
à Sauveterre de Béarn chez Annie Jean

L'arbre du Pays
Toraja

Philippe Claudel



Edition
Stock

Activités à jour fixe

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

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	Fin des inscriptions le 24 juin 2016 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)	Randonnée à Gripp Ste Marie de Campan	41.10 € en $\frac{1}{2}$ pension/jour	JC. Casenave 0682676498 N. Durand 0689574715 A.Lassalette 0559562225	Voiture particulière

➤ Atelier photo numérique Juin 2016

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

Programme :

- Groupe 1 : Vendredi 10 juin
- Bracketing d'exposition. Filé d'eau vive.

Groupe 2 : Vendredis 3, 10 (?) 17

Correction d'exposition.

Reprise des fondamentaux

Groupe 1 et 2 : Vendredi 24 juin

Bilan et perspectives

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 6 juin 2016

TRAVERSEE HELETTE-LOUHOSOA

par le sommet du Baigura (898 m)

Proposée par Ch. & J. Bes - G.Cartillon - S.Pochelu

Durée : 5 h - dénivelée : 625 m - Niveau : moyen

Descriptif : départ chapelle St Vincent à Hélette (273m) - montée régulière de 2h30 jusqu'à Erréguelu (865m) - sommet du Baigura (898m) - retour descente de 2h par le col de Chancho jusqu'aux voitures garées à Louhossoa.

RV : 8h45 parking à l'entrée du village de Louhossoa - transport en car jusqu'au point de départ (1,50 à 2 euros suivant le nombre des randonneurs pour 7 km : prévoir la monnaie)

Lundi 13 juin 2016

SARE-ZUGARRAMURDI

Proposée par J.L. et J. Darbus - J. Istèque - Fédé

Durée totale : 2 h - Niveau : Facile

Descriptif : Mise en appétit avant le repas à Zugarramurdi. Attention : 1 h de marche digestive pour le retour après le repas....

RV : 10 h 30 aux grottes de Sare

Lundi 20 juin 2016

PIKETE / GATARRE (761 m) depuis Estérençuby

Proposée par P. Jaury - Y. Rustique - J.J. Ambielle

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

Descriptif: Estérençuby Mairie (230) - Maison Guillentoenea - Par GR10 montée au col Bordea d'Handiaga (587) - Gatarre (761) - Pique-Nique - Col de Buluntza (672) Dolmen - Retour par le flanc Sud de Pikete vers le GR 10 - Descente vers Estérençuby.

Possibilité de faire 2 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) Attention, lundi jour de marché à Garazi.

Lundi 27 juin 2016

AUTOUR DE L'ADARRE

Proposée par J. Teillery - J. Doutouma

Durée : 5 h - dénivelée : 443 m - Niveau : moyen - Distance : 13 km

Descriptif : Départ Bergerie Pampalé (250 m) - Petrikundeyko borda - Ursoteyko Lepoa (329 m) - Col de Chancho (446 m) - Urtchuraya (412 m) - Descente par route pittoresque avec vue sur le Baigura, le Laïna et l'Haltzamendi - Cosquetenia puis pont sur l'Aranteko (160 m) - Remontée par petite route (298 m) - Pique-nique - Sentier de retour vers Ursuteko lepoa.

RV : 9 h 30 au parking de l'école de Louhossoa pour regroupement, puis trajet de 2.5 km en voiture.



MeteoAmikuze.com

Amis randonneurs ou autres, si vous voulez une météo précise, consultez ce site. La 2FOPEN 64 lui a fait un don participatif.

La Météo dans les Pyrénées Atlantiques (64)

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 2 juin 2016

TUC DES 9 EGLISES

Proposée par **J.C Casenave - N. Durand - J. Teillery**

Durée : 4 h - Distance : 9 km - Dénivelée : 60 m

Descriptif : Départ de la pointe de Capbreton, bord du Boudigau, le Gaillou, la forêt, le TUC et retour par la forêt et le chemin de la Pointe. Prévoir le pique-nique.

RV : 9 h 30 au parking d'Intermarché à LABENNE pour regroupement

Jeudi 9 juin 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 : 9 h 30 place du fronton à Saint Martin d'Arrossa pour regroupement.

Jeudi 16 juin 2016

AUTOUR DE L'URSUYA (678 m)

Proposée par **G. Cartillon-C.Lavielle-A.Curutchet-J.Tillous-Borde**

Durée : 3 h à 3 h 30 - Dénivelée : 387 m - Niveau : moyen

Descriptif : Place de Macaye (212 m) - Capousoloa - tour de l'Ursuya - Harribizkarre (599 m) - retour par autre chemin (boucle).

RV : 9 h30 place de Macaye.

Jeudi 23 juin 2016

CAMOU

Proposée par **G. Brivet - J. Doutouma**

Durée : 2 h - Dénivelée : 68 m - Niveau : facile - Distance : 4.5 km

Descriptif - Matin visite du château de Camou (prévoir 2.5 €) Parking à gauche près de l'église - Pique-nique à Arbouet - Sussaute sur la place du fronton.

-Après-midi : promenade sur la voie abandonnée du chemin de fer depuis Arbouet jusqu'au lac de Camou puis retour au village.

RV : 9 h à Louhossoa place de l'école pour regroupement ou 10 h au Château de Camou sur la D29 à 5 km au Nord de St Palais.

Jeudi 30 juin 2016 CUEILLETTE DES MYRTILLES A CAMBO-LES-BAINS

Proposée par **G.Brivet - J.Doutouma**

Descriptif : Cueillette des myrtilles au Domaine de Xistaberri (prévoir vos paniers ou glacières ...). Pique-nique sur le site.

Après-midi petite randonnée sur les flancs de l'Ursuya .

RV : 9 h 30 au parking Allée Rostand à Cambo-les- Bains pour regroupement

La recette de Geneviève



Terrine de truite aux asperges

Recette pour 6 personnes

Ingrédients :

Tranches de truite fumée 250 g ; pointes d'asperges vertes ou blanches fraîches ou surgelées 150 g ; crème fraîche liquide 30 % 20 cl ; beurre 20 g ; ciboulette et aneth ciselés 2 cuillères à soupe de chaque ; jus d'un demi-citron ; feuilles de gélatine 3 ou 1 sachet de gélatine en poudre (6 g) ; sel ; poivre ; baies roses une bonne pincée.

1. Cuire les asperges à l'eau bouillante salée pendant 6 minutes, vérifier la cuisson. Égoutter et rafraîchir. Les couper en dés.
2. Passer au mixeur 180 g de truite. Couper en petits morceaux les 70 g restants. Réserver.
3. Couper aux ciseaux la ciboulette et l'aneth. Réserver.
4. Ramollir la gélatine en feuille dans l'eau froide ou la délayer dans un peu d'eau si elle est en poudre.
5. Faire bouillir la crème et ajouter hors du feu la gélatine, le beurre, la truite mixée, les herbes ciselées, les baies roses.
6. Verser le jus de citron. Saler et poivrer.
7. Incorporer les dés d'asperges et de truite à la préparation.
8. Tapisser de film alimentaire une terrine rectangulaire ou un moule à cake de 18 cm environ.
9. Verser la préparation. Couvrir et garder au frais une nuit.
10. Démouler, trancher et servir avec un mesclun.

Autre version : vous pouvez remplacer les asperges par des haricots verts ou des petits pois en respectant les mêmes quantités. Ce plat est une entrée.

