



Club des retraités MGEN64

Immeuble le Busquet 5

68 avenue de Bayonne

CS80456

64604 ANGLET cedex

site : www.clubmgen64.fr

Courriel : clubmgen64@laposte.net

MAI 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

➤ **Photocopieuse** : la photocopieuse a rendu l'âme !!! En attendant l'achat d'une nouvelle machine, vous pouvez faire faire vos photocopies chez Graphim's Le Busquet 4 allée du cadran Anglet (là où nous faisons éditer nos bulletins) à côté de la MGEN. Cette société facturera au Club comme pour nos bulletins mensuels.

➤ **Villa Sion** : nous venons d'apprendre que nous ne pourrons plus disposer de la Villa Sion, à compter de fin juin 2016. Pas d'inquiétude cependant, des solutions sont sur le point d'être trouvées.

➤ **Activité Yoga** : Louis Moulia a annoncé qu'il n'animerait plus les cours de Yoga dès octobre 2016. Lui trouver un remplaçant ne va pas être aisé. Mais des contacts ont été pris... Vous serez informés de l'avancée des recherches (merci aux adhérents, qui pratiquent ou veulent pratiquer le YOGA, de répondre à l'enquête p 7).

➤ **A vos agendas** : le repas de fin d'année du Club aura lieu **le lundi 13 juin 2016** (voir informations et réservations p 8).



La résidence Argia sera fermée du **2 au 8 mai**, toutes les activités qui se déroulent dans cette enceinte sont annulées durant cette semaine.

➤ Beaucoup d'entre vous le connaissait, Louis Lamourelle, ancien adhérent, nous a quittés en avril 2016. Nos pensées les plus sincères à sa famille.

Dates à retenir

Vendredi 20 mai 2016	14 h	Comité d'animation
Mardi 24 mai 2016	14 h	Mise sous enveloppe

Lundi 23 mai 2016 à 14 h 30 Autour d'un livre Anne-Marie Grassiet

Ce qui reste de nos
vies

Zenuya Shalev



Edition
Gallimard

Activités à jour fixe

JOUR	HEURE	Activité Périodicité	Lieu	Animateurs
Lundi	----- 14h30-17h	Randonnée	Résidence Argia (salle TV haut)	Voir page : randonnées L. Salla AM. Grassiet
	14h30-17h	Scrabble 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 17 h 00	Gymnastique douce Activités dansées	Villa Sion Villa Sion	
Mercredi	10h-11h30	Cyclotourisme	Résidence Argia (Salle à manger)	J. Istèque C. Marty F. Le Cleach G. Blouvac A.M Talou
	10h-11h30	Anglais avancé	Résidence Argia (salle TV haut)	
	14h30-17h	Anglais 2	Résidence Argia (tisanerie haut)	
	14h30-17h	Bridge Tricot (bimensuel)	Résidence Argia (salle TV haut)	
Jeudi	10h-11h30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite	Résidence Argia (salle TV haut)	Voir page : sorties du jeudi F. Ruiz
		Espagnol B		
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	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)	séjour Randonnée à Gripp Sainte Marie de Campan		JC. Casenave 0682676498 N. Durand 0689574715 A. Lassalette 0559562225	Voiture particulière

➤ Atelier photo numérique Mai 2016

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

Programme :

Groupe 1 : Vendredis 13 et 27 mai

« Epreuves photographiques » : concours photo par équipe

Sujet technique : Préparation au reportage

Groupe 2 : Vendredis 13, 20 et 27 mai

« Epreuves photographiques » G1 + G2

Sujet technique : Priorité à l'ouverture

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 2 mai 2016

ERLAITZ (Irun)

Proposée par F et JP Supéra - G. Cartillon

Durée : 4 h 30 - dénivelée : 450 m - Niveau : moyen

Descriptif: Restaurant Iraçabal, Saroiaberry, ruine de Pagogaïna parc Aiako Haria, sommet de l'Erlaitz. Retour par sentier balisé jusqu'à Saroiberry et retour au parking

RV : 9 h 15 au parking de l'école de Béhobie pour regroupement.

Lundi 9 mai 2016

MUNHOA

Proposée par H. Laborde - F. Bourreau - A. Scordia

Durée totale : 6 h - Dénivelée : 600 ou 700 m - Niveau : Moyen à Moyen +

Descriptif : Parking à côté d'Anhau, limité à 7 véhicules. Montée douce par chemin et piste sans difficulté. On peut aller au sommet ou s'arrêter au lieu de pique-nique. Retour par le même itinéraire.

RV : 9 h pour regroupement au fronton d'Anhau.

Lundi 16 mai 2016

PENTE...COTE

Lundi 23 mai 2016 LE PLATEAU VERT (584 m) et ARTZAMENDI (916 m)

Proposée par N. Ambielle - G. Cartillon - J. Doutouma - Féfé et J. Istèque

Durée : 5 h - Dénivelée : 635 m ou 305 m (suivant l'option choisie) - Niveau : moyen

Descriptif: départ maison SURAYA (281 m)-montée régulière par Gakoeta jusqu' au Col de l' Ane.

- option 1: ascension de l'ARTZAMENDI.
- option 2 : le tour du plateau vert. Repas en commun. Retour aussi.

RV : 9 h au Pont Noblia, à Bidarray, pour regroupement. Trajet de 4 km en voiture jusqu'au point de départ.

Lundi 30 mai 2016

ORGANBIDE/URKULU/BENTARTE (redoute)

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

Durée : 6 h 15 - dénivelée : 650 m - Niveau : moyen (assez « corsé » avec Bentarte)

Descriptif : Col de Organbide (1000 m) - Réservoir - Urkulu (1423 m) - Col de Arnostegi (1240 m) - Bentarte (redoute - 1385 m - pique-nique) - Fontaine de Roland (1340 m) - Retour (côté navarrais) vers col de Arnostegi - Col de Soroluze , flanc SE de Urkulu - Descente vers route de Orbaizeta - Col de Organbide

RV : 9 h à St Jean Pied de Port, parking des remparts, côté fronton. Regroupement pour rejoindre Estérençuby puis monter au col d'Organbide.

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 5 mai 2016

ASCENSION.....

Jeudi 12 mai 2016

Vue sur LES PENAS D'ICHUSI

Proposée par TT. Bontemps - J. Doutouma
Durée : 4 h - Dénivelée 300 m

Prévoir le pique-nique

RV : 9 h au parking d'Espelette pour regroupement

Jeudi 19 mai 2016

AU PIED DE LA RHUNE

Proposée par G. Cartillon - A. Curutchet - Ch. Lavielle - J. Tillous-Bordes
Durée : 3 h - Dénivelée : 168 ou (295 m) - Niveau : moyen

Descriptif : départ Mantto Baïta - montée au Grand Escargas(273 m) en contournant la montagne de Ciboure -possibilité d ' aller jusqu' à la venta Yasola - retour par un autre sentier.

Prévoir le pique-nique

RV : à 9h 30, au quartier TRABENEA, sur la D4 (ASCAIN -HERBOURE), avant la chapelle d' OLHETTE. Parcourir 3 km, prendre la 2ème route à gauche, passer devant le gîte d'étape : le parking vous attend !!!!

Jeudi 26 mai 2016

ARBONNE

Proposée par G. Brivet - J. Doutouma
Distance : 8.7 km - Durée : 3 h - Dénivelée : 130 m

Descriptif : Itinéraire agréable entre prairies, sous-bois, plaines et côteaux, petits ruisseaux. Pique-nique.

RV : 10 h grand parking à Arbonne. En arrivant de Biarritz, monter la rue centrale et tourner à gauche en face de la cidrerie.

En arrivant de Saint Pée sur Nivelle en descendant la rue centrale, tourner à droite après les 6 platanes.

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)

➤ **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**

Conseils de jardinage...

Cette année, pas de conseils par les élèves de la Segpa du collège La Citadelle de Saint Jean Pied de Port, mais voici un extrait de la lettre de Printemps, de l'association L'Agapanthe de St Paul en Born.

Culture des tomates au jardin, en carré.

De préférence les carrés (1m x 1m) en bois non traité, seront positionnés sur la terre pour que les vers et microorganismes du sol puissent remonter dans le substrat et avoir une activité utile à la vie de la terre (décomposition des amendements organiques). Cela permettra aussi à l'excédent d'eau d'arrosage de s'évacuer. L'exposition sera « plein soleil », la tomate est une plante de chaleur. Avant de positionner le substrat, placez une couche de sable de rivière grossier (7 à 8cm) et mélangez avec la couche superficielle de la terre de support avec une fourche bêche (pour ne pas couper les vers de terre). La tomate, *Solanum lycopersicum*, famille des solanacées (Solanaceae), plante herbacée originaire du Pérou, aime les terres franches, riches en humus, mais bien drainées. Le pH (potentiel Hydrogène) qui convient à sa culture est de 6,8-7. Marmande a été déclarée capitale de la tomate, pourquoi ? Dans la vallée de la Garonne la terre est riche en alluvions, le terroir lui convient. Pour le substrat prévoyez alors 50 cm de haut d'un mélange terre franche de jardin + terreau de qualité (professionnel), si la terre est trop légère ajoutez de la bentonite (argile), on en trouve dans les jardinerie. Pour les terres lourdes, ajoutez du sable de rivière grossier. Vous y aurez ajouté à l'automne du fumier bien décomposé ou du compost bien mûr à raison de 3 kg au m². Au printemps, avant la plantation, apportez un engrais complet, organique ou minéral, fortement dosé en potasse. (formule idéale 6-15-30), griffez avec le picou. A la plantation, n'ayez pas peur d'enfouir les pieds de tomate jusqu'aux premières feuilles, cela renforcera le système racinaire. En cours de végétation, de mi-juin à fin août, arrosez au pied avec un engrais soluble dosé en potasse, tuteurez les grandes variétés, éliminez les gourmands, gardez deux tiges principales. Suivant le développement, étêtez les pieds fin août. Éliminez les feuilles du bas qui brunissent (assure une bonne ventilation du végétal). Pour l'arrosage, c'est le goutte à goutte, ou un arrosage régulier dans une petite cuvette aménagée au pied. Traitements : Bouillie bordelaise à la dose de 15 g par litre tous les 15 jours (plus souvent si mauvais temps). Ajouter un mouillant (lait entier par ex.), pour une meilleure efficacité du produit. Ne dépassez pas la dose, cela ne sert absolument à rien. Le petit conseil de l'asso. : pour les adeptes des extraits de plantes, un mois après la plantation, arrosez au pied une fois par semaine avec en alternance, une semaine de l'extrait d'ortie (fortifie et stimule la flore microbienne du sol et favorise la végétation), une semaine de l'extrait de consoude (apport de potasse), ceci jusqu'à fin août. Résultat garanti. Pour un carré de 1m x 1m, prévoyez au maximum 4 pieds de tomates, si ce sont des plants greffés, 2 pieds suffiront. Les plants greffés sont plus vigoureux, ont de meilleurs rendements et une meilleure résistance aux maladies (mildiou, alternariose, cul-noir... ainsi que nématodes). Seul inconvénient, ils sont plus chers ! Conseils : fin mai, épandre 40 g au m² de patenkali, appliquez un paillage de 8-10 cm de compost à demi mûr. Soyez vigilants, car en 48 h, une attaque de mildiou détruira vos tomates. Petit rappel : Au jardin, il vaut mieux prévenir que guérir !

Michel Kubiak



Séquence Emotion le 7 avril 2016



Celles et ceux qui ont bravés les intempéries, jeudi, se sont retrouvés, après quelques heures de randonnée dans une venta pour déjeuner. Gracy, notre animatrice du jour, au nom de toutes et tous, a remercié notre « reporter » et salué sa bonne humeur. Nous reconnâtrons ARMAND, son diplôme à la main, et qui va découvrir sa médaille dans des boîtes gigognes !

Enquête sur l'activité YOGA pour 2016-2017



Louis Moulia vous a prévenu qu'il n'anamera plus l'atelier YOGA à compter de la rentrée 2016-2017. Il n'y a pas d'adhérent bénévole pour assurer les cours de YOGA. Aussi pour que le comité d'animation puisse poursuivre la recherche d'un professeur de Yoga, nous avons besoin de votre avis.

Merci de répondre au questionnaire ci-dessous (en cochant les cases qui conviennent) et de le renvoyer rapidement

✂ -----

NOM :

Prénom :

- Vous vous inscririez à l'activité Yoga en 2016-2017

OUI ou NON

- Au Club des retraités MGEN64

OUI ou NON

- Vous participeriez financièrement à la rémunération du professeur de Yoga.

OUI ou NON

remarques :

.....

Repas des randonneurs, skieurs, raquetteurs, promeneurs et adhérents du club Au restaurant Kattalin à Zugarramurdi lundi 13 juin 2016 à 13h

Une Randonnée (détail dans le bulletin de juin) est prévue le matin pour ceux qui veulent marcher. Les non marcheurs se rendent au restaurant à 13h.



Menu à 20 Euros

- Entrées variées
- Côtelettes d'agneau grillées avec des frites
- Desserts variés
- Vin rouge et vin rosé (une bouteille pour quatre)
- Café.

Merci de bien vouloir vous inscrire en envoyant ou en remettant votre chèque libellé à l'ordre de la 2FOPEN JS64 à Albert Scordia - 4 allée des Coudeytes - 40220 TARNOS - pour le 23 mai dernier délai.

Conjointe, conjoint, compagne, compagnon sont également invités à se joindre à nous.

Nom Prénom

Nombre de repas

RV Lundi 13 juin 2016 à 13 h au restaurant Kattalin à Zugarramurdi

La recette de Geneviève



Tiramisu chocolat vanille

Recette pour 6 personnes

Ingrédients : crème liquide entière 32 cl ; chocolat noir en tablette 150 g ; mascarpone 250 g ; jaune d'œufs 3 ; sucre en poudre 50 g ; biscuits à la cuillère 20 ; café 20 cl ; vanille en gousse 1 ; cacao en poudre non sucrée 30 g.

Préparation de la crème fouettée :

Refroidir 12 cl de crème dans un saladier avec une gousse de vanille grattée. Laisser au frais pendant une bonne heure.

Préparation de la ganache :

Couper le chocolat en morceaux

Faire bouillir les 20 cl de crème, verser le chocolat et mélanger délicatement hors du feu jusqu'à obtenir une crème onctueuse, lisse et brillante.

Laisser refroidir et durcir légèrement en réfrigérateur.

Préparation de la crème :

Verser le sucre petit à petit sur les jaunes, le mélange doit blanchir

Ajouter le mascarpone en plusieurs fois, délicatement.

Montage de la crème fouettée :

Fouetter la crème à l'aide d'un fouet électrique.

Finition de la crème :

Mélanger la crème fouettée avec la crème aux œufs.

Réserver au frais.

Dressage du tiramisu dans son plat de service :

Préparer un plat rectangulaire environ (26 par 15 cm).

Déposer la couche de ganache au chocolat. Bien lisser.

Couvrir avec les biscuits imbibés de café.

Terminer en recouvrant le tout avec la crème.

Saupoudrer de cacao. Décorer avec la gousse de vanille.

Réserver au frais quelques heures avant de servir.

Informations complémentaires :

Si vous souhaitez utiliser des verrines individuelles, vous en prévoyez six à huit de 20 cl maximum. (Style verre à cidre).

Le tiramisu dans son plat peut être conservé au congélateur.

