



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

MARS 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.
A partir du **25 mars 2016**, l'atelier photo fonctionnera 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 »** Elle aura lieu à la Librairie de la rue en pente, rue Poissonnerie à Bayonne, du 1^{er} au 31 mars 2016 de 9 h 30 à 19 h (lundi de 14 h 30 à 19 h).

- Nous vous faisons part du décès de Madame Monique Giuliani. Nous exprimons nos pensées les plus sincères à sa famille.

- **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.

- **Le goûter Chandeleur** entre des résidents d'Argia et le Club des retraités s'est déroulé de manière très conviviale, en présence des animateurs. De telles initiatives sont à renouveler pour entretenir de bonnes relations.

- **Assemblée Générale de la 2FOPEN** à Tours mardi 15 et mercredi 16 mars 2016.

Dates à retenir

Vendredi 4 mars 2016	14 h	Comité d'animation
Mardi 22 mars 2016	14 h	Mise sous enveloppe

Lundi 14 mars 2016 à 15 h Autour d'un livre Anne-Marie Grassiet

Oublier Palerme
Edmonde Charles
Roux



Edition
Livre de Poche

Activités à jour fixe

JOUR	HEURE	Activité Périodicité	Lieu	Animateurs
Lundi	----- 14h30-17h 15 h00-17h	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 JM. 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
6 au 11 Mars 2016	Ski et raquettes à Baqueira		Jean Istèque 0607305908 0559034626	Voiture particulière
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 Mars 2016

Vendredi après-midi, Résidence Argia, Plan Cousut, Biarritz.

Séance à 13 h 45.

Programme :

Groupe 1 : Exposition « La lecture » (voir bulletin de février).

La chasse au flou. Lecture d'image et autocritique.

Groupe 2 : Composition de l'image : le cadrage.

Le regard du spectateur.



Le vernissage de l'exposition photos « La lecture » aura lieu le mardi 1er mars de 18 h à 20 h à la librairie de la rue en pente à Bayonne.

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

Il n'y aura pas de randonnée le lundi 28 mars, car lundi de Pâques

Lundi 7 mars 2016

GARALDA

Proposée par F. et JP Supera

Durée : 4 h 30 - dénivelée : 521 m - Distance : 12.5 km

Descriptif : Départ de l'école de St Esteben, Aintzia, Ameztoya, Harguindegua et montée du Garalda.

Retour : bergerie, Ferminoko borda, Parachouko borda, Aintzia et retour au parking

RV : 9 h 30 école de St Esteben ou parking du Trinquet

Lundi 14 mars 2016

Le LARLA

Proposée par A et JP Midy - N et JJ Ambielle

Durée totale : 5 h - Dénivelée : 550 m - Niveau : Moyen

Descriptif: parcours en boucle en montant progressivement vers le Larla avec de belles vues sur les crêtes d'Iparla , le Baïgura , le Jara.

RV : 9h30 place du fronton de Saint Martin d'Arrossa

Lundi 21 mars 2016

HOCHA HANDIA (571 m)

Proposée par A. Lassalette - N. Durand - J.C Casenave - J. Teillery

Durée totale : 5 h - Dénivelée : 400 m- Niveau : Moyen

Descriptif: Grande boucle autour de Hocha Handia avec montée facile au sommet.

RV : 9h30 place du fronton à Iholdy



LES SORTIES DU JEUDI

Pas de proposition de randonnée le jeudi 31 mars (relâche...)

Jeudi 3 mars 2016

AUTOUR DE BIDACHE

Proposée par Y. Harguindeguy - J. Doutouma - AM Bonnebaigt

Matin : Les Barthes de Bidache Durée 2 h - 6km - peu de dénivelée

Chemin des berges de la Bidouze - quartier du port- Barthe - Retour sur les berges de la rivière au parking. Pique - nique dans le Bois de Mixe

Après-midi : passerelles d'Aphatarena Durée 1 h - très facile

Parcours ludique en boucle qui fait traverser un gué, un pont de cordes et une passerelle suspendue, à la portée de tous puisque conçu pour les familles et leurs enfants.

RV : 10 h parking au centre de Bidache

Jeudi 10 mars 2016

ARBONNE

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

Distance : 8,7 km - Durée : 3 h - Dénivelée : 130 m

Descriptif : Itinéraire agréable entre prairies, sous-bois, plaines et coteaux, petites 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 St Pée sur Nivelle en descendant la rue centrale, tourner à droite après les 5 platanes.

Jeudi 17 mars 2016

BORDALDEA

Proposée par TT. Bontemps - J. Doutouma

Durée : 4 h 30 - dénivelée : 180 m - Distance : 11 km

Descriptif : Depuis Saint Martin d'Arbéroue parcours en boucle pour découvrir un panorama typique du pays d'Arbéroue

RV : 9 h 30 au parking près de l'église de Saint Martin d'Arbéroue

Jeudi 24 mars 2016

LE BAS-CAMBO

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

Durée : 3 h - Dénivelée : 156 m - Distance : 7.5 km

Descriptif : A la découverte d'un quartier pittoresque, par petites routes, sous-bois et campagne... Pont sur la Nive - le fronton - montée à Kurutxaldea vers la route des cimes - paysages variés - retour en boucle.

RV : 9 h 45 au parking central de Cambo (allée Edmond Rostand)



➤ Relogement :

à la Résidence Argia IME de Plan Cousut PEP64, 5 route d'Arcangues à Biarritz.

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.

La Clé pour ouvrir la salle de TV haut est au Secrétariat. L'animateur la prend en entrant et la dépose en sortant en ayant soin de refermer la porte de la salle à clé.

Il y a un porte parapluie à côté de la table d'émargement. Merci de l'utiliser.

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).

Vous pouvez contacter le site VTF gabriele@vtf-vacances.com , qui a signé une convention avec 2FOPEN et qui propose des voyages et des séjours très intéressants (Amsterdam - Athènes...).



La recette de Geneviève



Cabillaud à l'indienne Aux épinards

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

Pavés de cabillaud 4 ; épinards 500 g ; pommes de terre 800 g ; tomates 2 ; ail 2 gousses ; basilic 3 brins ; huile d'olive 5 c. à soupe ; beurre 15g ; crème liquide 15 cl ; curry en poudre 2 c. à café ; sel et poivre.

Préchauffage du four thermostat 6 ou 180 °C

Préparation de la garniture :

- Éplucher et couper en cubes les pommes de terre.
- Éplucher l'ail, le dégermer, l'émincer.
- Équeuter et laver les épinards, les égoutter.
- Ébouillanter les tomates, les éplucher, tailler en dés. Réserver.

Cuisson garniture :

- Chauffer 2 cl d'huile d'olive dans une casserole et faire dorer les pommes de terre. Ajouter l'ail, le curry, sel et poivre.
- Remuer pendant deux minutes. Couvrir et enfourner 40 minutes
- Faire fondre les épinards dans une sauteuse avec 1 c. à soupe d'huile et 15g de beurre, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 3 minutes.
- Egoutter les épinards, lier avec la crème, passer au mixeur, saler et poivrer réserver au chaud.

Cuisson du poisson :

- Poêler le cabillaud dans l'huile d'olive restante bien chaude pendant deux à trois minutes sur chaque face. Assaisonner.

Dressage :

- Disposer les pavés de cabillaud sur des assiettes creuses chaudes.
- Napper de purée d'épinards et compléter avec les pommes de terre dorées.
- Parsemer de dés de tomates et saupoudrer de basilic.