



Club des retraités MGEN64  
Immeuble le Busquet 5  
68 avenue de Bayonne  
CS80456  
64604 ANGLET cedex  
site : [www.clubmgen64.fr](http://www.clubmgen64.fr)  
Courriel : [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net)

# NOVEMBRE

# 2015

## INFORMATIONS et REUNIONS

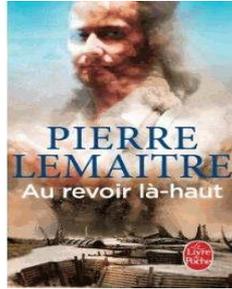
- **Site internet** : nous vous rappelons que vous pouvez communiquer avec l'adresse email [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net) et avoir des informations sur le club, **comme les bulletins mensuels**, par le biais du site internet [www.clubmgen64.fr](http://www.clubmgen64.fr)
  - **Permanence 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 auront lieu à la Résidence Argia route d'Arcangues à Biarritz à partir du lundi 2 novembre 2015.
  - **ASSEMBLEE GENERALE** : Réservez la date du 1<sup>er</sup> décembre 2015 et précisez si vous serez présent **au buffet** afin d'en faciliter l'organisation. (Voir inscription obligatoire p. 6 dans la rubrique « vie du Club »).
  - **Listes des participants aux activités** : les animateurs de chaque activité doivent remettre, impérativement, à J.Doutouma la liste des participants aux activités avant le 30 octobre 2015 soit dans la boîte aux lettres rouge au Club, soit par courriel à [doutouma\\_jos@hotmail.com](mailto:doutouma_jos@hotmail.com) ou à [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net).
  - **Thalasso thérapie** : des prix privilégiés nous sont consentis à
    - Thalmar Biarritz
    - Atlantal Anglet
- Les personnes intéressées peuvent contacter : Mady Guimont (05 59 23 35 20) ou Irène Lapeyre (05 59 55 04 75) Vous pouvez demander votre attestation d'adhésion au Club auprès de Josie Doutouma, soit à la permanence du mardi après-midi soit par courriel à [doutouma\\_jos@hotmail.com](mailto:doutouma_jos@hotmail.com) ou [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net).

## Dates à retenir

Vendredi 13 novembre 2015	14 h	Comité d'animation
Mardi 24 novembre 2015	14 h	Mise sous enveloppe

Lundi 16 novembre 2015 à 15 h Autour d'un livre Anne-Marie Grassiet

Au revoir là-haut



Pierre Lemaître  
(Éditions « poche »)

## Activités à jour fixe

LA PLUPART DES ACTIVITES CHANGENT DE LIEU

JOUR	HEURE	Activité Périodicité	Lieu	Animateurs
<b>Lundi</b>	----- 14h30-17h 15 h-17h	Randonnée Scrabble Autour d'un livre (mensuel)	Résidence Argia (self) Résidence Argia (salle TV haut)	Voir page : randonnées L. Salla AM. Grassiet
<b>Mardi</b>	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 ( self) Résidence Argia ( salle TV haut) Résidence Argia ( self) 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
<b>Mercredi</b>	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
<b>Jeudi</b>	10h-11h30 13h45-17h30	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
<b>Vendredi</b>	10h-11h30 10h00-11h30 14h00-15h30 14h00 15h30-17h	Anglais 4 Anglais 3 Yoga 1er Groupe Reliure Yoga 2 <sup>ème</sup> groupe	Résidence Argia (self) Résidence Argia ( salle TV haut) Résidence Argia ( salle TV haut) Résidence Argia ( salle TV haut)	F. Bénichou F. Le Cleach L. Moulia G. Bacquet- Hage 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 12 Mars 2016	Ski et raquettes à Baqueira	Réunions d'information <b>Le 3 décembre à 10h30</b> <b>Résidence Argia (Self)</b>	Jean Istèque 0607305908 0559034626	Voiture particulière
Début septembre 2016	Séjour randonnée en Andorre		JP.Supera A.Scordia Jean et Fédé Istèque	Voiture particulière
2 <sup>e</sup> 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
<b>1 au 8 septembre 2016</b>	Projet de séjour dans l'Aubrac (20 personnes maximum)	Réunion d'information <b>Le 18 novembre à 10h30</b> <b>Résidence Argia (Self)</b>	TT Bontemps 0559237120	Voiture particulière

## ➤ Atelier photo numérique

Novembre 2015

### ➤ Atelier photo numérique Novembre 2015

*Jeudi après-midi, Résidence Argia Plan Cousut, séance à 14 h.*

**Programme :**

Jeudi 5 novembre :

1. L'instant décisif
2. Visionnage du projet commun N° 2 : la cathédrale de Bayonne.

Jeudi 19 novembre :

Modes de mesure de la lumière.

Jeudi 26 novembre :

Séance spéciale « Formation Blog »

*Programme sous réserve de modifications*

Jean-Marie Suhubiette, animateur de l'atelier photo : [jean-marie.suhubiette@laposte.net](mailto: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 novembre 2015**

**Le MANDALE**

Proposée par Jean Isteque, Féfé et JL Darbus

Durée : 4h30 - dénivelée : 500 m - Niveau moyen

**Descriptif** : depuis Ibardin jusqu'au sommet du Mandalé ; un raidillon en cours de randonnée. En haut du Mandalé ancienne redoute à la borne 9 ; ruines de fortifications édifiées lors des guerres napoléoniennes avec l'Espagne. Au Nord lac de Xoldokogaina.

**RV** : 9h30 dernière venta au col d'Ibardin

**Lundi 9 novembre 2015**

**ANTZARAMENDI**

Proposée par G.Cartillon - J.Doutouma - F et JP. Supera

Durée : 5 h - Dénivelée : 430 m - Niveau moyen.

**Descriptif** : Départ derrière l'église d'Irissarry par le chemin de Compostelle jusqu'à Bakuitze, Etchegoiborda, côte 431, Antzaramendy.

Retour côte 411, Arrabit Lepoa, Aintchondoa, Meharuberia, Irissarry

**RV** : 9h30 Parking derrière l'église d'Irissarry

**Lundi 16 novembre 2015**

**le NETHE**

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

Durée totale : 6 h - Dénivelée : 700 m - Niveau : moyen +

**Descriptif**: Ibarolle - Mairie (173 m) - Maison Etxebestia (fabrique makilas) - Montée assez raide vers le premier sommet (430 m) - Château d'eau (651 m) - Nethe (764 m - pique-nique) - Descente flanc Guillabe/Belharteguy - Maison Oyhanburua - Maison Indaburua - Traversée du ruisseau !!! - Mairie d'Ibarolle.

**RV** : 9h30 Larceveau-fronton

**Lundi 23 novembre 2015**

**CRETES DU MONDARRIN**

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

Durée: 5 h Dénivelée: 500 m Niveau: Moyen

**Descriptif** : Pinodiéta, Chapelle de l'aubépine, Col des 3 croix, Crêtes du Mondarrin et retour par le GR10.

**RV** : 9h30 au Col de Pinodiéta à gauche de la route Espelette - Ainhoa

**Lundi 30 novembre 2015**

**ISPEGUY**

Rando-repas proposée par N.Ambielle- J.Doutouma

Durée : 3 h - dénivelée : 350 m -

**Descriptif** : Au départ du col d'Ispéguy (672m), prendre le sentier boisé vers la crête d'Olhate - Nekaitzeko Lepoa (814 m) - Facultatif : Caïrn sommital Elhorriko Kaskoa (960 m). Retour par la crête d'Olhate, puis le château d'eau en haut de la venta.

**RV** : 10 h au col d'Ispeguy - Pour ceux qui le souhaitent repas à la venta à 13 h 30 - Prévoir 20 €.

# LES SORTIES DU JEUDI

**Jeudi 5 novembre 2015**

**LE SOYLANDOTCHIPI**

Proposée par : TT Bontemps-G.Cartillon-J.Doutouma

**Durée** : 3h30 - **Dénivelée** : 320 m - **Niveau** : moyen.

**Descriptif** : 2 montées progressives sur bons chemins herbeux à l'aller , retour en descentes douces .

**RV** : A 9 h 30 à Louhossoa, parking à l'entrée du village, en face de l'école publique, pour regroupement ou à 9 h 45, se garer à l'intersection de la D119 et de la route qui va vers la chapelle St Vincent d' Hélette.

**Jeudi 12 novembre 2015 Site abandonné des Ciments Français d'ANGOUME**

Proposée par J.Gaubert

**Durée** : 4 h

**Descriptif** : Promenade d' 1h30 sur petit sentier boisé : petit lac et beaux points de vue.  
Pique-nique près de l'église.

Visite possible de la tourbière de Mées à 3 kms en voiture.

**RV** : 10 h parking de l'église d'Angoumé par la D824 Bayonne-Dax, puis la D113 jusqu'à l'église.

**Jeudi 19 novembre 2015**

**AHETZE BESOINGO**

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

**Durée** : 2h30- **Dénivelée** Faible -**Distance** : 7,5 km

**Descriptif** : Itinéraire qui vous fera découvrir des milieux forestiers, et agricoles cernés de coteaux ainsi qu'Ahetze, son église du XVIIème siècle et ses maisons labourdines.

Prévoir le pique-nique.

**RV** : à 10 h au parking du Trinquet (en face du magasin VIVAL) à Ahetze .En arrivant d'Arbonne sur la D655 tourner à gauche en face de l'église.

**Jeudi 26 novembre 2015**

**Autour de BIDACHE**

Proposée par Y. Harguindeguy - J. Doutouma - A. M Bonnebaigt

**Descriptif** :

Matin : Les Barthes de Bidache - **Durée** 2 h - 6km - pas 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** : 10h parking au pied du château de Bidache.

## La Vie du Club



### ➤ Relogement :

Cette délocalisation se déroulera le 2 novembre 2015 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 y a 3 places devant la résidence pour les personnes à **mobilité réduite**. Pour les autres, on peut se garer dans Plan Cousut autour du stade de foot.

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

### ➤ Le Bureau du Club et le Bureau 2FOPEN JS64

	BUREAU DU CLUB DES RETRAITES MGEN 64	BUREAU DE 2FOPEN -JS 64
Président	Josiane Doutouma	Jean Pierre Supera
Vice- Président	Jocelyne Février	
Secrétaire	Baïsa Artola	Claude Irigoyen
Secrétaire- adjointe	Claude Irigoyen	
Trésorier	Guy Blouvac	Albert Scordia
Trésorier adjoint	Nadine Ambielle	Nadine Ambielle

Chacun participe aux différentes tâches (envois de courriels, permanences, réunions de bureau, comité de gestion avec la MGEN ...) et contribue ainsi à faire vivre le Club. Merci à celles et ceux qui bénévolement viennent donner un « coup de main » !

➤ **Stage PSC1 (ex-formation premiers secours)** pour les inscrits, il aura lieu les vendredi 20 et 27 novembre de 8 H 30 à 13 H à l'établissement Les Bains de la Côte des Basques Boulevard Prince de Galles à Biarritz.

➤ **4 L Trophy** : A partir du 1<sup>er</sup> novembre vous pouvez encore déposer vos dons (fournitures scolaires) à la permanence de la MGEN à Anglet

✂-----✂-----✂

### Assemblée Générale du 1<sup>er</sup> décembre 2015 au Lycée Hôtelier de Biarritz

9h30 AG de la 2FOPEN - 10h30 AG du Club des retraités MGEN suivies du buffet

Nom - Prénom..... sera présent(e) au buffet de l'AG du Club MGEN  
Information à envoyer par courriel à [doutouma\\_jos@hotmail.com](mailto:doutouma_jos@hotmail.com) ou [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net).  
ou par la poste à Club des retraités MGEN 64 le Busquet 5, 68 avenue de Bayonne, CS 80456 64600 ANGLET cedex pour le 20 novembre dernier délai.

# La Recette de Geneviève



## Ossobuco

### Recette pour 4 personnes

**Les ingrédients** : jarret de veau avec os 4 tranches (1,2 kg environ) ; carottes 2 ; oignon 150 g ; tiges de céleri 3 ; gousses d'ail 2 ; bouquet garni 1 ; farine 25 g ; huile d'olive 3 c à soupe ; beurre 25 g ; vin blanc sec 25 cl. ; sauce tomate ou « mijoté de tomate frito » 1 boîte de 370 ml. ; sel et poivre ; persil haché 1 c à soupe.

1. Eplucher, laver, les légumes. Tailler en petits dés les carottes et le céleri. Hacher l'ail et l'oignon.
2. Saler et poivrer les tranches de jarret. Les faire revenir dans la sauteuse avec le beurre et 2 cuillères d'huile d'olive, pendant 15 minutes en retournant à mi-cuisson. La viande doit être dorée. Réserver au chaud en fin de cuisson avec un couvercle.
3. Faire suer la garniture (avec l'huile d'olive restante si nécessaire), sans coloration environ 5 minutes.
4. Verser le vin blanc, faire réduire légèrement. Compléter avec la sauce tomate et le bouquet garni. Vérifier l'assaisonnement si besoin.
5. Ajouter les jarrets de veau. Cuire à feu doux à couvert environ 1 heure, et retourner à mi-cuisson. (Vous pouvez aussi les cuire au four, à couvert, pendant 1 h30 th 5 ou 6) .
6. Dresser délicatement dans le plat de service, napper de sauce, et parsemer de persil haché.

### **Informations complémentaires** :

*Ce plat est aussi très apprécié réchauffé un ou deux jours après.*

*Servir avec spaghetti et parmesan.*