



Immeuble 5 le Busquet
68 avenue de Bayonne
CS 80456 64604 ANGLET
Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

NOVEMBRE

2016

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 par le biais du site internet www.clubmgen64.fr.
- **Salle multi activités** : Nous sommes à la recherche d'une salle dans le 64 ou Sud des Landes pour regrouper toutes nos activités. Si vous connaissez un local à louer suffisamment grand avec parking, allez le visiter et prenez le maximum de renseignements avant d'en faire part à clubmgen64@laposte.net.
De plus un lieu unique permettrait de nous retrouver et de nous rencontrer entre adhérents du club.
- **Permanences à la MGEN à Anglet**. Des bénévoles seront présents sur le site le mardi de 14 h à 16 h et seront ravis de vous accueillir (sauf vacances scolaires).
- Nous avons appris la disparition de Annie Dommain et Martine Pelot. Nous adressons notre soutien à leur famille et à tous ceux qui les ont connues.
- **Accès à la résidence Argia** route d'Arcangues à Biarritz (le code d'entrée du portail de l'IME ne nous sera plus communiqué pour raisons de sécurité).
« Entrer par le portail de la résidence Argia qui est toujours ouvert - Longer le bâtiment de la résidence- Continuer vers le parc (le portail blanc de l'IME est alors à votre Gauche) - Emprunter le chemin de terre et se garer en épi entre le mur d'enceinte et la haie à gauche et le stade à droite. »
- **Changement de lieu** pour les activités qui se déroulaient dans la salle à manger à Argia à compter du 3 novembre. (Voir tableau p 2). « Les responsables de la résidence Argia demandent à récupérer la salle à manger. C'est le souhait des résidents qui ne travaillent pas, qui sont en maladie ou en congés : Ils veulent retrouver leur lieu de vie. »
- **Assemblées Générales (MGEN + 2FOPEN-JS64)** : mardi 29 novembre 2016 à 14 h à la « Maison pour tous » 6 rue Albert-le-Barillier 64600 ANGLET. Elle sera suivie d'une collation et de mignardises.

Dates à retenir

Vendredi 18 novembre 2016	14 h	Comité d'animation
Mardi 22 novembre 2016	14 h	Mise sous enveloppe
Lundi 2016 14 novembre 2016 à 14 h30 Autour d'un livre Anne-Marie Grassiet		

Mudwoman



Joyce Carol
Oates
Collection poche

Activités 2016-2017

JOUR	HEURE	Activité Périodicité	Lieu	Animateurs
Lundi	----- 14h30-17h 14h30-17h	Randonnée Scrabble Autour d'un livre (mensuel)	Résidence Argia (salle TV haut) Maison des associations Pétricot Biarritz	Voir bulletin : randonnées AM. Grassiet
Mardi	9h-10h30 10h-11h30 10h-11h30 14h-16h30 14h-17h 14h30-15h45 16h00-17h15	Gymnastique douce Activités dansées Espagnol A Anglais 1 Tertulia Tarot – Belote Yoga 1er Groupe Yoga 2^{ème} Groupe	Haitz Péan Anglet salle catalpas Maison des associations Pétricot Biarritz Résidence Argia (salle TV haut) Maison des associations Pétricot Biarritz Résidence Argia (salle TV haut) Haitz Péan Anglet salle de danse	M. Susperregui M. Susperregui J.M. Gabastou F. Bénichou U. Costa M. Larre Muriel Oyhamberry
Mercredi	10h-11h30 10h-11h30 14h30-17h 14h30-17h 14 h 00-15h30	Cyclotourisme Anglais avancé Anglais 2 Bridge Tricot(9 et 23/11/2016) Qi-Gong	Maison des associations Pétricot Biarritz Résidence Argia (salle TV haut) Résidence Argia (salle TV haut) Haitz Péan Anglet salle catalpas	J. Istèque C. Marty F. Le Cleach G. Blouvac A.M Talou C. Dubuc/A.Nicolau
Jeudi	10h-11h30	Randonnée allégée ou Promenade, Visite Espagnol B	Résidence Argia (salle TV haut)	Voir bulletin F. Ruiz
Vendredi	10h-11h30 10h00-11h30 13H45-17h30	Anglais 4 Anglais 3 Atelier photo (voir calendrier mensuel)	Maison des associations Pétricot Biarritz Résidence Argia (salle TV haut) Résidence Argia (salle TV haut)	F. Bénichou F. Le Cleach J.M Suhubiette

Calendrier des séjours 2016-2017

Date	Proposition	Réunion préparatoire	Personne à contacter	Moyen de transport
5 au 10 mars 2017	Baqueira séjour ski et raquettes Hôtel Garona à Salardu Chambre double 264 € Chambre individuelle 333 € Chambre triple 264 € Forfait = 199 € (moins de 70 ans) et 15 € (70 ans et +)	Vendredi 9 décembre 2016 à 15 h A la maison pour tous A Anglet Prévoir chèque 100 € à l'inscription	Jean Istèque 06 07 30 59 08	Individuel et co-voiturage
11 au 17 juin 2017	Séjour randonnée à Bielsa 38 € chambre double 46 € chambre individuelle	Inscription auprès de JC jccasenave@sfr.fr	JC Casenave 06 82 67 64 98	Co-voiturage

➤ Atelier photo numérique Novembre 2016

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

Programme :

- Vendredi 4 novembre (G1): Blog Diaporama.
- Vendredi 18 novembre (G1+G2) : Qu'est-ce qu'une série ?
- Visionnage du projet commun N°1 : L'arbre dans tous ses états
- Vendredi 25 novembre (G2) Mesure de la lumière. Correction d'exposition

Allez visiter le blog de l'atelier photo : atelierclic64.tumblr.com

➤ Cyclotourisme (Jean ISTEQUE - 06 07 30 59 08)

Tout au long du mois de septembre, 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 novembre 2016

Le TOUR DE L'ALKURUNTZ

Proposée par JL DARBUS - A. SCORDIA - MJ JOUVENCEL

Durée : 3 h30 - **Dénivelée** : 300m (ou 365 au sommet) - **Niveau** : facile

Option (facultative) : Possibilité de repas à ETXEBERTZEKO borda (pisciculture à 13km en voiture) Menu à 12€ : Truites au jambon+ frites + vin.

Pour la logistique : Inscription obligatoire auprès de : Albert SCORDIA 4 Allée des Coudeytes 40220 TARNOS (a.scordia@sfr.fr) chèque à l'ordre de la 2fopen-js64 avant le samedi 5 Novembre. En cas d'annulation, le chèque ne sera pas encaissé.

RV : RV à 9h15 au Parking situé à 500m à droite après le Col d'Otxondo(N121-b)

Lundi 14 novembre 2016

ST SAUVEUR (900 m - route d'Iraty)

Proposée par P. JAURY - Y. RUSTIQUE - N et JJ AMBIELLE

Durée : 6 h - **Dénivelée** : 700 m - **Niveau** : moyen « corsé »

Descriptif : Col de Laharrakia (512 m) - Col de Haltza (782 m) - Piton de St Sauveur (932 m), peut être contourné - Chapelle de St Sauveur (900 m) - Retour par le flanc NE dans le bois - Col de Harritzkurutxe (784 m) - Col de Haltza - Arxebal et Askella (659 m et 725 m) - Col de Laharrakia (512 m) -

RV : 9 h 20 au fronton de Lecumberry

Lundi 21 novembre 2016

OYLARANDOY

Proposée par F et JP SUPERA - J. ISTEQUE & FEFE

Durée : 5 h - **Dénivelée** : 580 m G1 - 764 m G2 - **Niveau** : Moyen

Descriptif : Départ de St Etienne de Baigorri - Col de Tokilepo - Gr1 col d'Aharza (734 m) - GR2 montée à la chapelle (933m) puis descente vers le col d'Aharza pour rejoindre le GR1- pique-nique - retour.

RV : 9h30 parking de la mairie à Saint Etienne de Baigorri

Lundi 28 novembre 2016

LA RHUNE

Proposée par A. SUBRA - J. DOUTOUMA

Durée : 5h30 - **Dénivelée** : 700 m - **Niveau** : moyen + - **Distance** : 12 km

Descriptif : Depuis la venta au col de Lizuniaga (216m) montée progressive jusqu'à la venta Negra (316m) - Borne frontière 29 (609 m) puis sommet de la Rhune (887m) ; Pique-nique puis retour en boucle descente par sentier et piste .

RV : 9h 30 au col de Lizuniaga (sur la route entre Sare D406 et Vera de Bidassoa NA410)

LES SORTIES DU JEUDI

Jeudi 3 novembre 2016

CHEMIN DU LITTORAL ACOTZ-ST JEAN DE LUZ

Proposée par J. DOUTOUMA - G. BRIVET- Y.HARGUINDEGUY

Durée : 4h

Dénivelée : Faible

Distance : 11km

Descriptif : Départ de la plage Maiarko -on longe le littoral par les plages de Lafitenia et d' Erromardie jusqu'à la colline Sainte Barbe à Saint Jean de Luz- Pique -nique - retour par le même chemin.

RV : 10h Parking de la plage Maiarko. Sur la route N10 après Guethary direction Saint Jean de Luz tourner à Droite ACOTZ. A droite Chemin de Marimiquéléria sur 100 m. A droite Chemin Duhartia sur 1 km .Puis à gauche Route des Plages sur 300 m. A droite Chemin d'Aguerria : se garer.

Jeudi 10 novembre 2016 DU PORT DE LANNE A ST ETIENNE D'ORTHE

Proposée par J. GAUBERT - S. DEREGNAUCOURT

Durée : 4h ou plus si visite au sabotier - Peu de **Dénivelé** - **Distance** : 9km

Descriptif : Départ au Port sur terrain plat peut être boueux et humide - On suit l'Adour jusqu'à Rasport(quartier des pêcheurs) -parcours de 500m dans la barthe Petit chemin et route jusqu'à Saint Etienne d'Orthe-(belle église à clocher-tour du XVème, maisons typiques d'Orthe...) Visite à Berna chez le sabotier- Retour par Bernizan vers le port de Port de Lanne .
Prévoir le pique-nique.

RV : 9h30 au quartier du port de PORT DE LANNE (grand parking) accès par la N117.

Jeudi 17 novembre 2016

ARITZACUN Le village abandonné

Proposée par TT.BONTEMPS -J.DOUTOUMA

Durée : 3h 30 à 4h - **Dénivelée** : 220 m.

Descriptif : Balade longue sans difficulté sur bon chemin-Zumux- le Village Abandonné. Belles vues sur les Peñas d'Ichusi et l'IrubelaKaskoa. Pique-nique.Puis retour.

RV : 9h 30 à BIDARRAY au parking du Pont Noblia (D349 sur la droite près du restaurant Noblia).

Jeudi 24 novembre 2016

LA JOYEUSE D'ARAN

Proposée par G. BRIVET - J. DOUTOUMA - H. SICART

Durée : 4h - **Dénivelée** : 200 m - **Distance** : 12 km

Descriptif : Itinéraire empruntant petites routes et chemins qui bordent la rivière. Découverte de la peupleraie et la flore des zones humides.
Prévoir le pique-nique

RV : 10 h à URT.au parking place du marché

LA VIE DU CLUB



Club MGEN 64

Qui souhaite pratiquer le Qi Gong ?

Le Qi Gong est un art énergétique originaire de Chine.

C'est un des éléments de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) avec l'acupuncture, le Tuina, la pharmacopée et la théorie de la MTC (méridiens, diagnostics...).

L'objectif pour nous est d'unir le corps, la respiration et la pensée pour une collaboration harmonieuse.

Cela demande un travail (Gong) qui améliorera la circulation de l'énergie (Qi) dans tous les Méridiens de notre corps.

Une pratique régulière aidera au maintien de la bonne santé.

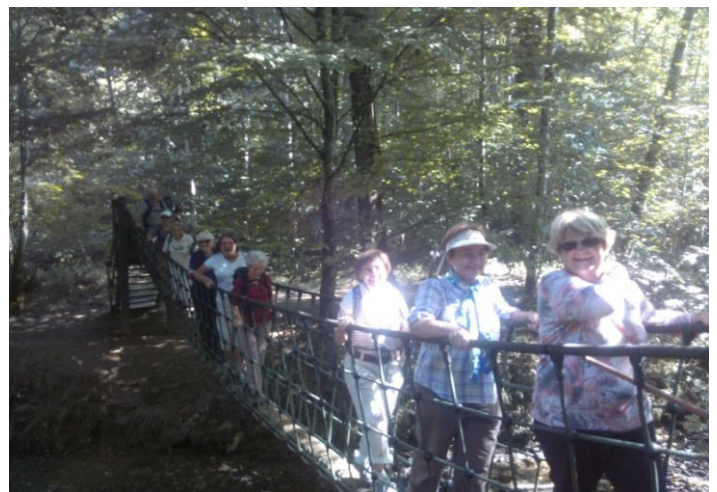
Une envie d'essayer ? Il y a encore de la place ;

le mercredi de 14h à 15h30 salle Catalpas centre Haitz Péan Anglet.

➤ **Animateurs d'activités ou d'ateliers** : merci de bien vouloir communiquer à doutouma_jos@hotmail.com, toute modification à apporter aux listes des participants.

LES SORTIES DU JEUDI SE SUCCEDENT MAIS NE SE RESSEMBLENT PAS ...

Un jeudi sportif à la mi-septembre dans le Bois de Mixe : quelques passerelles au-dessus du ruisseau, l'Aphatarena. Comme des enfants, nous avons apprécié ces traversées « mouvementées » et surtout beaucoup ri !



Et en Octobre, une sortie toute différente : en compagnie de Josy.G et d'Alain, nos guides sympathiques et très compétents, nous avons pris plaisir à visiter Sorde l'Abbaye.



Rappels

➤ **AG 2FOPEN JS64.** Toutes les fédérations sportives doivent procéder à des élections dans les six mois qui suivent les jeux olympiques, pour élire le nouveau bureau.

Le club des retraités MGEN étant affilié à la fédération sportive 2FOPEN, tous les licenciés seront conviés à l'élection du nouveau bureau, le jour de l'AG.


Tous les postes (6) sont à pourvoir avec parité.

Les personnes qui souhaitent s'investir au sein du bureau du comité départemental 2FOPEN JS 64 peuvent envoyer leur candidature,


à J.P. Supera (jean-pierre.supera@orange.fr)

ou à A.Scordia (a.scordia@sfr.fr)

ou à J.Doutouma(doutouma_jos@hotmail.com)

➤ **Adhésions**  **URGENT :** Vous avez recommencé les activités mais vous n'avez pas encore ré-adhéré au Club et à la 2FOPEN-JS64. A partir de début novembre, vous ne serez plus couvert par l'assurance.

Rappel : tous les licenciés 2FOPEN doivent fournir un certificat médical .Tous les documents sont sur le site du Club ou disponibles à la permanence.

➤ **ATTENTION**  les résidents d'Argia seront présents en journée en raison de leurs vacances.

- du 29 octobre au 6 novembre 2016
- du 10 novembre au 13 novembre 2016

Les activités en salle télévision (1^{er} étage) sont maintenues.

➤ **Réunion bilan** du séjour Villeneuve sur Lot/Aubrac le vendredi 2 décembre à 11 h à l'ESAT Recur PEP 64 - 43 avenue Duvergier de Hauranne- Bayonne. Elle sera suivie d'un repas (s'inscrire auprès de TT Bontemps andre.bontemps507@orange.fr) Une somme de 15 € pour les personnes seules et de 27.50 € pour les couples vous sera demandée correspondant au prix du repas et du CD souvenir.

La Recette de Geneviève



Truffade de l'Aubrac

« la Rétortillat »

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

- 300 g de tomme fraîche de l'Aubrac au lait cru.
 - 1 kg de pommes de terre (variétés Amandine).
 - 100 g de fromage de Laguiole AOP.
 - Ail 4 gousses
 - Persil un petit bouquet
 - Sel poivre
1. Éplucher les pommes de terre les essuyer et les couper en fines rondelles.
 2. Préparer le hachis d'ail et persil. Réserver.
 3. Couper en lamelles la tomme fraîche et le fromage de laguiole.
 4. Rissoler dans un peu d'huile les pommes de terre en les remuant régulièrement.
 5. Ajouter les fromages dès que les pommes de terre sont dorées.
 6. Laisser fondre doucement en remuant pour obtenir un mélange filant.
 7. Assaisonner selon votre goût « sel, poivre, ail, persil » le Rétortillat de l'Aubrac est prêt.

Bon appétit !

Info : vous trouverez ces fromages dans les crémeries.