

Janvier 2021

Informations et réunions

Tout courrier adressé au Club Santé Senior MGEN64 envoyé par voie postale ou déposé à la MGEN doit porter sur l'enveloppe la mention « PERSONNEL et CONFIDENTIEL ».

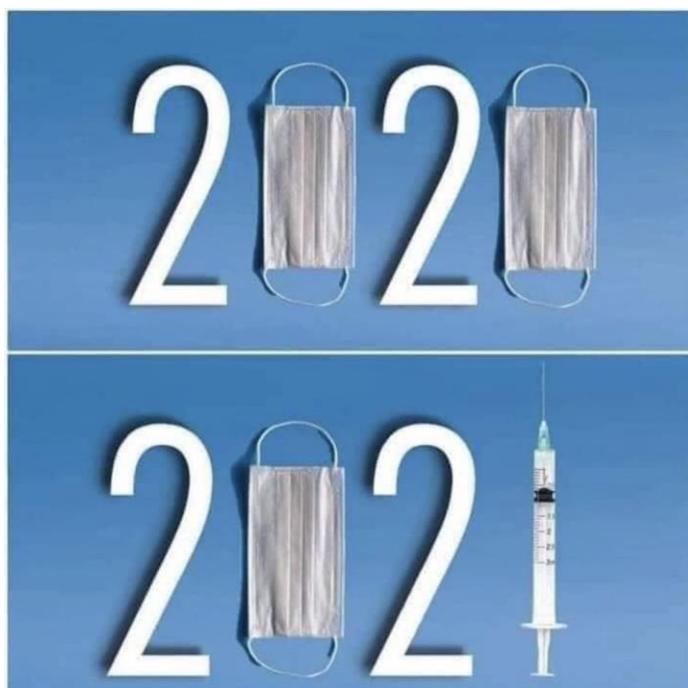
Les actifs mutualistes MGEN ou non, les retraités parrainés (cooptation à partir de septembre 2020) peuvent pratiquer uniquement les activités physiques proposées en prenant la licence 2FOPEN au tarif de 39 euros ou de 50 euros avec IDC renforcée (IA sport).

Vous pouvez venir déposer votre dossier aux Permanences au local du CLUB 4 allée du cadran (près de la MGEN d'Anglet) :

Vendredi 15 janvier 2021 de 16h à 17h30

L'Assemblée Générale du Club Santé Séniors MGEN prévue le 30 janvier 2021 est reportée à une période où les rassemblements seront à nouveau possibles.

Louis Lapeyre s'en est allé dimanche 13 décembre. Sincères condoléances à sa famille et à ses amis.



Activités du Club

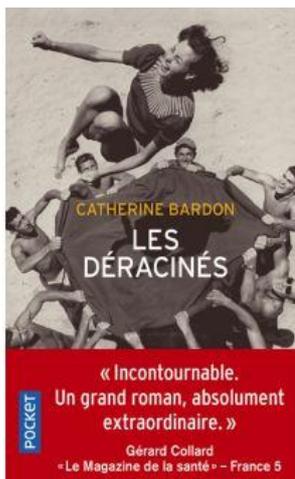
Activités 2021

A l'heure actuelle nous considérons que nos activités reprendront après le 1^{er} janvier (sous réserve de nouvelles consignes sanitaires)

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	10h-11h30 14h30-17h	Anglais Scrabble	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Le Cleach Francine
Mardi	9h25-10h30 10h30 – 12 h 14h-16h00 14h30-15h45	Anglais Espagnol A Tertulia Yoga	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Centre sportif Haitz Péan Anglet	Bénichou Francette Gabastou Jean Marie Costa Urania Oyhamberry Muriel
Mercredi	9h30– 11h 11h – 12h 14h30-17h 14h30-17h 14h00-15h30 17h -18h30	Anglais avancé Créneau libre Tricot (bimensuel) 6 et 20 janvier Autour d'un livre 13 janvier 2021 Qi- Gong Créneau libre	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Centre sportif Haitz Péan Anglet	Marty Catherine Talou Anne Marie et Naranjo Chantal Dubuc Colette et Nicolau Annie
Jeudi	9h -10h30 10h30-12h 13h30-17h30	Espagnol B Gr 1 Espagnol B Gr 2 Tarot – Belote	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Ruiz Ferdinand Larre Maryse
Vendredi	9 h -10 h 30 10 h – 11 h 30 13 h 45-17 h30	Créneau libre Anglais Atelier photo 8/22/29 janvier 21	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Bénichou Francette Suhubiette Jean Marie Christiane Moussu
Samedi	Journée	Créneau libre		

- Atelier Gym une seule personne a répondu positivement donc nous ne maintenons pas cette activité...
- Atelier tricot Anne Marie Talou animatrice de l'atelier et Nicole Naranjo co-animatrice n'ont pas pu encadrer cet atelier pour des raisons de santé ce premier trimestre. Mais les « tricoteuses » peuvent venir tricoter le mercredi 6 et 20 janvier 2021.
- Atelier Espagnol (F.Ruiz) se déroule en deux groupes 9h-10h30 et 10h30-12h

Autour d'un livre



Mercredi 13 janvier 2021

14h30 – 17h00

Les Déracinés

Catherine Bardon

Proposition de lecture

La Valse des Tulipes de Ibon Martin Alvarez chez Acte Sud. Policier et thriller qui se déroule dans l'estuaire d'Urdaibai, poumon de la Biscaye au Pays Basque.

Atelier photo

- **L'atelier photo** vendredi 8/22 et 29 janvier 2021. (Accueil dès 13h45). Jean Marie Suhubiette coanime cette activité avec Christiane Moussu.

Le blog photo « ateliercllic64 » sur le site clubmgen64.fr

Cyclotourisme : se renseigner auprès de Jean Istèque.

Comité d'animation : Vendredi 15 janvier 2021 à 16h30

Mise sous enveloppe : Vendredi 22 janvier 2020



Les randonnées du lundi

Sous réserve de nouvelles recommandations sanitaires

Lundi 4 janvier 2021

AUTOUR DES VIGNES D'IROULEGUY

Proposée par N&JJ AMBIELLE

Durée : 4h30 - Dénivelé : 400 m – Distance : 11 km - Niveau : moyen

Descriptif : Parcours en boucle au milieu du vignoble des vins d'Irouléguay. Départ de Baigorri, Occos, chapelle d'Occos, montée raide vers Okostei, Irouleguy, prieuré d'Irouleguy, Menta, Germetta, Gerezalde, Oronozia, Occos, Baigorri.

RV 9h 30 parking de la piscine et du trinquet de Baigorri

Lundi 11 janvier 2021

OTSO ERREKA

Proposée par TT. BONTEMPS – J. DOUTOUMA

Durée : 4h30 - Dénivelé total : 220 m - Niveau : facile

Descriptif : parcours en boucle pour découvrir un panorama typique du pays d'Arbéroue. Départ d'Isturitz sur la D156, vers la bergerie d'Oyenburua, puis descente jusqu'au ruisseau Otso Erreka pour remonter vers le plateau. Retour par Atxola vers Isturitz.

RV 9h 30 au parking derrière l'église d'Isturits (route d'Orègue).

Lundi 18 janvier 2021

GARALDA

Proposée par F&JP SUPERA

Durée : 4 h 30- Dénivelée : 500 m – Distance : 11 km - Niveau moyen

Descriptif : Départ St Esteben, Aintzia, Salaberria, Ameztoia , sommet du Garalda Retour par Fermineneko borda, Paraxuutegiko borda route goudronnée jusqu'à Aintzia et retour même chemin que l'aller

RV 9h30 Parking de l'église de ST Esteben dans la ligne droite avant le village sur la droite.

Lundi 25 janvier 2021

PENAS D'ICHUSI

Proposée par J. DOUTOUMA – JP MIDY

Durée : 5h – Dénivelée : 400 m – Niveau : Moyen

Descriptif : Départ du col des Veaux par une piste vers les sentiers pour contourner le pic d'Iguzki et arriver au col de Mehatche – Emprunter le GR10 vers le col d'Artzatey puis le col d'Espalza (676m) avec une très belle vue sur les Penas d'Ichusi Descente vers Pagamendi et Irazelaiko Borda (620m) pour revenir au point de départ.

RV : 9h30 à Itxassou au parking Ateka Sanoki (passer devant le fronton et le restaurant Bonnet) pour regroupement.

Les randonnées du jeudi

Sous réserve de nouvelles recommandations sanitaires

Jeudi 7 janvier 2021

LE TOUR DU LAC D'IBARDIN

Proposée par JL DARBUS

Durée : 3h30 – Dénivelée : 300 m – Niveau : facile

Descriptif : Le tour du lac d'Ibardin, le xoldoko gaina, depuis le départ dit « le pont des Anglais »

RV 10 h parking à droite en face de l'ancienne douane (boulangerie Amatxi) au début de la route qui monte à Ibardin. Regroupement pour aller au départ dit « La chaîne »

Jeudi 14 janvier 2021

BONLOC

Proposée par J. LAYUS – J. DOUTOUMA

Durée : 4 h - Dénivelée : 200 m - Distance :10 km - Niveau : facile

Descriptif : Parcours ombragé en forêt qui longe la Joyeuse- Chemin des Laminak-petite route pour rejoindre Gréciette puis Bonloc. Prévoir le pique-nique

RV à 9 h 30 au Parking Mairie à Bonloc

Jeudi 21 janvier 2021

Sur les hauteurs de MACAYE

Proposée par J. DOUTOUMA – J. TILLOUS BORDE

Durée : 3 h 30 - Dénivelée : 200 m – Distance : 7.5 km -

Descriptif : lieu-dit : "les quatre bordes"

Une belle boucle en suivant les crêtes d'Iramalda (428 m) et d'Harrichuri (392 m) et en allant jusqu'à la bergerie dite "du curé". Magnifiques panoramas sur les montagnes proches et plus lointaines et sur la vallée de la Nive jusqu'à l'Océan. Prévoir le pique-nique

RV à 9 h 30 à regroupement à Louhossoa, parking de l'école publique.

Jeudi 28 janvier 2021

CHEMIN DU LITTORAL ACOTZ-SAINT JEAN

Proposée par J. LAYUS – J. DOUTOUMA

Durée : 4 h - Dénivelée : faible - Distance :11 km - Niveau : facile

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- Prévoir le 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 1,0 km. A gauche Route des Plages sur 300 m. A droite Chemin d'Aguerria puis se garer.

La recette de Geneviève

Fondant chocolat pistache

Recette pour 6 personnes :

1 Ingrédients :

300 g de chocolat noir à pâtissier ; 3 jaunes d'œufs ; 95 g de beurre ramolli ; 37,5 cl de crème liquide ; 55 g de miel d'acacia ; 45 g de pistaches décortiquées non salées ; 36 gâteaux sablés rectangulaires.

2 Dressage : 1 moule à cake de 26 cm ; film alimentaire et quelques éclats de pistaches.

3 Opérations :

- Faire refroidir la crème liquide 1 bonne heure dans un saladier.
- Hacher les pistaches. En garder quelques-unes pour la décoration.
- Casser le chocolat et le faire fondre avec le beurre au bain-marie. Lisser et laisser tiédir.
- Fouettez les jaunes d'œufs avec le miel et les mélanger avec le chocolat.
- Battre la crème en chantilly ferme, et l'ajouter dans cet appareil chocolaté en même temps que les pistaches.
- Tapisser le moule entièrement d'un film plastique, en le faisant déborder.
- Remplir le moule de chocolat en alternant avec les biscuits sablés. Enfoncer légèrement les biscuits par couche.
- Replier le film plastique, laisser durcir pendant 12 heures au réfrigérateur.
- Démouler le fondant au moment de servir et décorer de quelques éclats de pistaches.

Le petit plus : Pour les biscuits, vous pouvez choisir aussi d'autres biscuits secs croquants : Petits beurrés, ou Spéculoos.

Servir avec un coulis de fruits rouges.



La vie du Club

Conditions de reprise des activités

Vous trouverez ci-après les conditions de reprises des activités des clubs telles que définies par le Conseil scientifique du groupe VYV.

Cadre général :

Seul le strict respect des règles est garant d'une protection efficace de soi et des autres. À ce titre, les **responsabilités individuelles et collectives** sont à rappeler.

Par ordre d'importance, les gestes barrières sont :

- La distanciation physique (1 mètre minimum) et le **port obligatoire et systématique du masque**
- Le lavage ou la désinfection fréquente des mains
- La désinfection régulière des surfaces et l'aération des locaux
- Le moindre doute sur une éventuelle Covid-19 doit imposer aux participants de ne pas se rendre au Club pendant le délai légal.

Dès lors que ces conditions préalables sont respectées :

- Les activités en extérieur sont autorisées et recommandées (distanciations légales à respecter en fonction de la nature des activités)
- Actuellement, les activités en intérieur sont limitées à 10 personnes dans le même espace confiné, ou espace de 4m² par personne.

Précisions relatives à certaines activités :

Activités culturelles :

- Autorisées, y compris les jeux de société, à condition que les tables soient d'une taille suffisante pour respecter la distanciation.
- Compte tenu de la manipulation des cartes, jetons, etc., veiller à se laver les mains avant toute partie et fréquemment ensuite (entre les parties ...), puis désinfection de l'ensemble des surfaces et accessoires.

Activités sportives en intérieur :

- Utiliser son propre matériel (serviettes, accessoires).
- Distanciation impérative entre chaque participant à l'activité physique (en appliquant les règles de distanciation relatives à chaque activité)

Activités de voyages et de séjours :

- Autorisation de participation aux voyages et aux **séjours exclusivement couverts par une immatriculation tourisme** tout en respectant les consignes et gestes barrières

Conditions de reprise des activités YOGA et QI GONG du centre sportif Haitz Péan à Anglet

Dans le cadre des mesures sanitaires liées à la COVID19, il vous appartient de respecter et faire respecter les gestes barrières, port du masque en entrant et en sortant de la salle, gel hydro alcoolique à disposition des participants, respect de la distanciation physique et tenue du registre de présence.



Voyages et séjours

Séjour à Baqueira organisé par Jean Istèque du 7 au 12 mars 2021. Ski, Raquettes, bon air de la montagne, convivialité assurée. Pour tout renseignement contactez Jean.

Séjours proposés par Serge Capdessus 2FOPEN65

- Séjour Raquettes à Neige avec Accompagnateur en Montagne. Urdos. 64. **Du 7 au 13 février 2021.**
- Séjour Ski de piste avec Moniteur de ski et raquettes à neige avec Accompagnateur. Urdos. **Du 14 au 20 février.**
- Séjour de Randonnées pédestres dans les montagnes. Vallée d'Ossau, vallée de Barétous, vallée d'Aspe. Avril 2021.
- Traversée à VTT Chamonix Zermatt. Eté 2021. 9 jours.
- Chemin de Saint Jacques de Compostelle. Chemin de Le Puy en Velay. Traversée de 6 jours au départ du Puy. Septembre 2021.

Tous les détails (dates, prix, conditions, difficultés, encadrement, etc) sont ou seront disponibles sur les pages du blog "cols-et-pics.overblog.com".

