

Février 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 5 mars 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.



Activités du Club

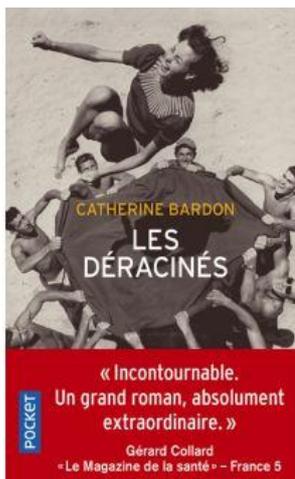
Activités 2021

A l'heure actuelle, nos activités peuvent reprendre (en respectant les 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 <i>11h – 12h</i> 14h30-17h 14h30-17h 14h00-15h30 <i>17h -18h30</i>	Anglais avancé <i>Créneau libre</i> Tricot (bimensuel) 3 février 2021 Autour d'un livre 24 février 2021 Qi- Gong <i>Créneau libre</i>	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	<i>9 h -10 h 30</i> 10 h – 11 h 30 13 h 45-17 h30	<i>Créneau libre</i> Anglais Atelier photo 5 et 26 février 2021	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Bénichou Francette Suhubiette Jean Marie Christiane Moussu
Samedi	<i>Journée</i>	<i>Créneau libre</i>		

- Atelier Espagnol (F.Ruiz) se déroule en deux groupes 9h-10h30 et 10h30-12h

Autour d'un livre



Mercredi 24 février 2021

14h30 – 17h00

Les Déracinés

Catherine Bardon

Atelier photo

- **L'atelier photo** vendredi 5 et 26 février 2021 : en 2 groupes. (Accueil dès 13h45). Jean Marie Suhubiette coanime cette activité avec Christiane Moussu.

Le blog photo « atelierclic64 » sur le site clubmgen64.fr

Cyclotourisme : se renseigner auprès de Jean Istèque.

Comité d'animation : Vendredi 19 février 2021 à 16h30

Mise sous enveloppe : Mardi 23 février 2021



Les randonnées du lundi

Vacances de février du 6 au 22 février 2021

Sous réserve de nouvelles recommandations sanitaires (randonnée par groupes de 6)

Lundi 1^{er} février 2021

MONTEE AU PIC D'ARRADOY PAR LES VIGNES

Proposée par N&JJ AMBIELLE

Durée : 4h30 - Dénivelé : 465 m – Distance : 10 km - Niveau : moyen

Descriptif : Parcours qui mène au pic d'Arradoy en passant par le vignoble avec une vue panoramique sur St Jean Pied de Port et les alentours. Possibilité de faire 2 groupes : un groupe qui monte jusqu'au Pic (660 m) un groupe qui contourne le pic.

RV 9h 30 parking de l'Intermarché à Ispoure pour regroupement.

Lundi 8 février 2021

ELHIGNA (349 m) depuis la D8 IHOLDY-ST PALAIS

Proposée par P. JAURY – Y. RUSTIQUE

Durée : 5 h - Dénivelé total : 300 m - Niveau : moyen

Descriptif : Départ après croisement D8 – D408 (108 m) > Au pied de Zehabia (124) > Zehabia (245) > 286 > Elhigna (349 – pique-nique) > Descente O/SO > Ithurburuko Borda (236) > Sallaberriko Borda > Oihaneko Borda (235) > Kurutzetako Borda > Au pied de Zehabia (124) > Point de départ (108 m)

RV 9h 30 à Iholdy au fronton

Lundi 15 février 2021

ALTXANGA

Proposée par P. OTHACEHE

Durée : 5 h- Dénivelée : 496 m – Distance : 10.7 km - Niveau moyen

Descriptif : depuis Sare montée jusqu'au col des trois fontaines 543m vers l'Altxanga

RV 9h30 Parking de la piscine de Sare

Lundi 22 février 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.

Les randonnées du jeudi

Vacances de février du 6 au 22 février 2021

Sous réserve de nouvelles recommandations sanitaires (randonnée par groupes de 6)

Jeudi 4 février 2021

ABADIA (Hendaye)

Proposée par JL DARBUS

Durée : – Dénivelée : – Niveau : facile

Descriptif : : sentiers sur le domaine du château d'Abadia jusqu'au bout de la plage "Blanco ". Prévoir le pique-nique.

RV 10 h Parking récent à gauche sur la route de la corniche de Ciboure à Hendaye avant le château. Retour facultatif en bus n° 39 (rue des orangers) descendre à Ascubia proche du parking des voitures.

Jeudi 25 février 2021

TUC DES 9 EGLISES

Proposée par C. DARCEL – J. TEILLERY

Durée : 4 h - Dénivelée : 60 m - Distance :9 km - Niveau : facile

Descriptif : Départ de la pointe de Capbreton, bord du Boudigau, le Gaillou, la forêt, le TUC et retour par la forêt et le chemin de la pointe.

Prévoir le pique-nique

RV 9 h 30 au Parking d'Intermarché à LABENNE pour regroupement



© Can Stock Photo - csp40769096

La recette de Geneviève

Carbonade de bœuf

Recette pour 4 personnes

1 Ingrédients :

1 kg de bœuf (paleron, Jarret) ; 30 g de farine ; 20 g de beurre ; 30 ml d'huile ; 300 g d'oignons ; 200 g de carottes ; 1 gousse d'ail ; 340 ml de bière brune ; 100 ml de bouillon de bœuf ; 1 cuillère à soupe de sucre roux ; 30 ml de vinaigre de cidre ; 1 brin de thym ; 1 brin de laurier ; 3 tranches de pain d'épices ; sel et poivre – facultatif : prévoir 2 tranches fines de pain d'épice par personne pour la présentation dans l'assiette.

2 Opérations :

- Préparer la garniture de légumes :
 - Éplucher et émincer les oignons.
 - Éplucher les carottes et les tailler en grosses rondelles.
 - Éplucher la gousse d'ail, enlever le germe et la hacher.
 - Laver les herbes aromatiques.
- Détailler le bœuf en cubes de 3 cm environ.
- Saler, poivrer et fariner la viande.
- Faire dorer les morceaux de bœuf dans une cocotte avec le beurre et l'huile. Réserver au chaud.
- Faire revenir les oignons, les carottes et l'ail dans la cocotte sans coloration, en remuant.
- Ajouter la viande, la bière, le bouillon, le vinaigre, le sucre, le pain d'épices coupé en petits dés, le thym et Laurier. Remuer délicatement le tout.
- Amener à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant deux heures en remuant régulièrement pour éviter que la sauce n'attache. En fin de cuisson, vérifier et enlever le laurier et le thym.
- Servir la Carbonade dans la cocotte accompagnée de pommes vapeur.

3 Bon à savoir :

- Selon la bière choisie, la sauce sera plus ou moins parfumée. Une bière blonde donnera une sauce légère ; avec une bière brune, le goût sera plus prononcé.
- Prolonger la cuisson si besoin jusqu'à une heure de plus ; piquer pour vérifier.
- Pour la présentation dans l'assiette, déposer les morceaux de viande sur 2 tranches de pain d'épices légèrement grillées.



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

Randonnée : le retour des « éclopés »

Quel plaisir lundi 11 janvier, lors de la sortie organisée par TT Bontemps et Josie Doutouma à Otso Erreka, de retrouver sur les sentiers de nos randonnées, Christian après son opération du genou en octobre et Danie revenue de sa fracture du pied de février dernier. Danie fut même la reine de la journée, car elle a eu la fève quand nous avons dégusté la galette au moment du pique-nique.



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. La décision du maintien ou de l'annulation sera prise le 6 février. Pour tout renseignement contactez Jean.

Séjours proposés par Serge Capdessus 2FOPEN65 : tous les détails (dates, prix, conditions, difficultés, encadrement, etc) sont ou seront disponibles sur les pages de son blog cols-et-pics.over-blog.com.

Séjours 2FOPEN National : vous pouvez prendre connaissance des séjours organisés par le national en cliquant [ici](#).