Mars 2021

Nous venons d'apprendre par le Président MGEN64, Joel Péhau, que la MGEN nationale proscrit toute activité dans les locaux des clubs Santé Sénior MGEN.

C'est pourquoi nous avons associé à ce document, à titre d'information, le comité départemental 64 2FOPEN , qui organise les activités physiques et sportives.

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 ».

Club Santé Sénior MGEN64
Immeuble 5 le Busquet
68 avenue de Bayonne
CS 80456 64604 ANGLET

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

Les permanences au local n'auront pas lieu, mais vous pouvez obtenir des informations en consultant le site www.clubmgen64.fr ou en écrivant à clubmgen64@laposte.net

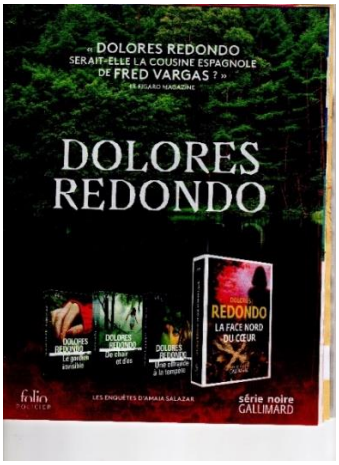
Activités 2020-2021

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	10h-11h30	Anglais	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Le Cleach Francine
	14h30-17h	Scrabble	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	
Mardi	9h25-10h30	Anglais	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Bénichou Francette
	10h30 – 12h	Espagnol A	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Gabastou Jean Marie
	14h-16h00	Tertulia	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Costa Urania
Mercredi	9h30– 11h	Anglais avancé	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Marty Catherine
	14h 30-17h	Tricot (bimensuel) Autour d'un livre (Mensuel)	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Talou Anne Marie et Naranjo Chantal
Jeudi	9h-10h30	Espagnol B GR1	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Ruiz Ferdinand
	10h 30-12h	Espagnol B GR2		
	13h30-17h30	Tarot – Belote	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Larre Maryse
Vendredi	10h –11h 30	Anglais	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Bénichou Francette

Nous vous informerons de la reprise de ces activités.

Proposition de lecture : « La nouvelle reine du polar ne vient pas du froid, mais du Pays basque. Une vallée sombre des Pyrénées navarraises. Des habitants taiseux, tourmentés par une mythologie effrayante. Et une enquêtrice, enfant du pays à l'intuition hors normes. Révélée par sa trilogie du Baztan, l'autrice basque espagnole Dolores Redondo remonte dans le temps pour ce nouvel opus, remarquable. »

Michel Abescat, Télérama



Comité d'animation : le 19 mars 2021 (lieu à préciser)

Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr
2fopencd64@2fopen.com

La recette de Geneviève

Gratin de cabillaud aux champignons

Recette pour 4 personnes

1) Ingrédients : 4 dos de cabillaud (600 g environ) ; 0,8 kg de pommes de terre ; 350 g de champignons de Paris ; 1 oignon doux ; 2 brins d'aneth ; 100 g de mozzarella ; 30 g de beurre ; 2 cuillères à soupe de crème épaisse ; 9 cl d'huile d'olive ; sel et poivre.

2) Opérations :

- Éplucher les pommes de terre, les tailler en gros morceaux et les cuire départ eau froide salée pendant 20 minutes.
- Piquer pour vérifier la cuisson ; les écraser et mélanger avec le beurre et la crème rectifier l'assaisonnement si besoin. Réserver.
- Pendant la cuisson des pommes de terre ; éplucher l'oignon, l'émincer.
- Essuyer soigneusement les champignons et les couper en lamelles.
- Chauffer 3 cl d'huile et faire revenir dans la poêle les oignons pendant 5 minutes puis les champignons 5 minutes. Réserver.
- Chauffer le four à 180° ou thermostat 6.
- Dans la même poêle, faire revenir les dos de cabillaud avec 3 cl d'huile pendant 10 à 15 minutes. Laisser tiédir et les émietter puis les ajouter à la garniture de légumes, ainsi que la moitié de l'aneth coupé très finement, et assaisonner.
- Huiler le plat avec 3 cl d'huile et dresser la farce de cabillaud dans ce plat, recouvrir avec l'écrasée de pommes de terre. Répartir la mozzarella coupée en lamelles fines sur la surface.
- Cuire au four pendant 30 minutes.
- Parsemer avec le reste d'aneth, avant de servir.

La vie du Club

Le comité d'animation s'est réuni le vendredi 19 février dans le respect des consignes sanitaires.

Voyages et séjours

Le séjour à Baqueira organisé par Jean Istèque du 7 au 12 mars 2021 est malheureusement annulé.

Les randonnées du lundi

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

Lundi 1er mars 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**.**

Lundi 8 mars 2021

GAZELUZAHAR (471 m) depuis LARCEVEAU (160 m)

Proposée par P. JAURY – Y. RUSTIQUE
Durée : 5h30 - Dénivelée : 450 m – Niveau : Moyen
Descriptif : Larceveau > Quartier Xaharra > Maison Donamaria > Col de Kurutxehegi > Gaztellu Zahar > Col de Ipharlatze > Asme Xilo > Larceveau
RV : 9h 30 à Larceveau (au rond-point) ou dans le village, si manque de place pour départ

Lundi 15 mars 2021

COL D'APALOY

Proposée par N&JJ. AMBIELLE – J. DOUTOUMA
Durée : 5 h - Dénivelée : 560 m - Niveau : Moyen +
Descriptif : **:** Départ parking de la Mairie - Domaine de Leispars – suivre le parcours balisé 11 de la station de trail – Irube, poursuivre sur le GR 10 jusqu'au col d'Apaloy (712 m) – descente par une piste qui retrouve le parcours 11 jusqu'à la route du col d'Ispeguy.
RV : 9h30 parking derrière la Mairie de Baïgorri.

Lundi 22 mars 2021

Site du LARRANGO 579 m (Crête Sud du Larla)

Proposée par C&J. BES – H. LABORDE
Dénivelée : 450 m **- Distance :** 10 km **- Niveau :** Moyen
Descriptif : Randonnée en boucle : Montée vers Eglise, contourner ITZAHALEKOBORDA, rejoindre la route qui vient de EYHERA ZAHARA et rejoindre HAROTZAKOBORDA, puis le Site du LARRANGO.
Pique-nique au col. Retour même chemin et descente directe par Eyhera Zahara
RV : 9h30 Parking de la gare de St Martin d'Arrossa

Lundi 29 mars 2021

COL DE BERDARITZ (685 m) ABRACOU (1003 m)

Proposée par N&JJ. AMBIELLE – J. DOUTOUMA
Durée : 5 h – Dénivelée : 630 m – Niveau moyen +
Descriptif : Même départ que pour Harguibel. Au col de Berdaritz (685 m) grimper à droite pour contourner l'Urrichka. Col de Pago Zelhay (888 m). Abrakou (1003 m).
RV : 9h30 parking derrière la mairie de Baigorri. Covoiturage vers les Aldudes

Les randonnées du jeudi

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

Jeudi 4 mars 2021

CIRCUIT DU LAC sur les hauteurs de St Pée sur Nivelle

Proposée par J. TILLOUS-BORDE – J. DOUTOUMA
Durée :3 h 30 – Dénivelée : 200 m – Distance : 8.5 km - Niveau : facile
Descriptif : Parcours agréable qui mène au lac avant de poursuivre sur les hauteurs, avec passage près de la piste ULM et le quartier Olha. Belles vues sur le lac, la ville de St Pée et les montagnes environnantes. Prévoir le pique-nique.

RV 10h sur le parking du supermarché Netto à l'entrée de St Pée sur Nivelle (au rond-point) quand vous venez de Souraïde.

Jeudi 11 mars 2021

BIARRITZ POESIE

Proposée par J. LAYUS – J. DOUTOUMA
Durée : 4 h - Dénivelée : 40 m - Distance : 7 km -
Descriptif : A la recherche des citations poétiques depuis les 100 marches jusqu'aux Halles en passant par le bord de mer et le centre-ville. Parcours en boucle. Prévoir le pique-nique

RV : 10 h au parking au-dessus de la côte des basques avenue Beaurivage à Biarritz (possibilité de se garer aussi le long de l'avenue Notre Dame à droite après le parking)

Jeudi 18 mars 2021

BONLOC

Proposée par J. LAYUS – J. DOUTOUMA
Durée : 4 h– Dénivelée : 200 m– Niveau : facile – Distance : 10 km
Descriptif : Parcours ombragé en forêt qui longe la Joyeuse- Chemin des Laminak- petite route pour rejoindre Gréciette puis Bonloc. Prévoir le pique –nique

RV 9h30 Parking mur à gauche à Bonloc sur la D22 au niveau des panneaux publicitaires indiquant les chocolats Antton

Jeudi 25 mars 2021

TUC DES NEUF ÉGLISES

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

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE COMITE DÉPARTEMENTAL 64 2FOPEN

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	Journée	Randonnée	Voir programme	Voir liste sur le site
Mardi	14h30-15h45	Yoga	Centre sportif Haitz Péan Anglet (Salle fermée pour nos activités)	Oyhamberry Muriel
Mercredi	14h-15h30	Qi Gong	Centre sportif Haitz Péan Anglet (Salle fermée pour nos activités)	Dubuc Colette et Nicolau Annie
Jeudi	Journée	Randonnée	Voir programme	Voir liste sur le site
Vendredi	13h 15-18h	Atelier photo En 2 groupes	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane en co-animation

Ateliers Yoga et Qi Gong sont suspendus pendant la fermeture du centre sportif Haitz Péan. Nous vous informerons de la reprise de ces activités.

Atelier photo

- **L'atelier photo** est suspendu, comme les autres activités pratiquées dans le local du Club Santé Sénior.
- **L'exposition photos** à la librairie de la rue en pente à Bayonne aura lieu au mois de mai.

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

Cyclotourisme se renseigner auprès de Jean Istèque.

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.

Tenez bon, et à bientôt !!