

Avril 2021

La MGEN nationale proscrit toute activité dans les locaux des clubs Santé Senior MGEN.

C'est pourquoi nous avons associé à ce document, à titre d'information, la 2 fopen, comité départemental 64, 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 Senior 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 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

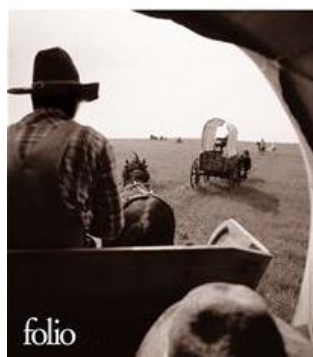
JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	10h-11h30	Anglais	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Le Cleach Francine
	14h30-17h	Scrabble	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	
Mardi	9h25-10h30	Anglais	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Bénichou Francette
	10h30 – 12h	Espagnol 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	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Larre Maryse
	13h30-17h30	Tarot – Belote	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	
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 :

Paulette Jiles

Des nouvelles
du monde



1870. Le capitaine Kyle Kidd parcourt le Texas et lit en public des articles de journaux locaux et du monde entier. On lui propose de ramener chez elle une petite fille enlevée quatre ans plus tôt après le massacre de sa famille, et élevée par les Kiowas. Une aventure aussi périlleuse peut-elle sceller l'amitié entre deux êtres que tout oppose ?

Comité d'animation : vendredi 23 avril 2021 à 14 h

La recette de Geneviève



Clafoutis marbré au coulis de framboises

Recette pour 4 personnes :

1 Ingrédients : 3 œufs ; 60 g de beurre ; 45 g + 115 g de sucre en poudre ; 120 g de farine ; 150 g de framboises (fraîches ou surgelées) ; 30 cl de lait ; Beurre et farine pour le moule.

2 Opérations :

- Porter à ébullition les framboises avec les 45 g de sucre, puis laisser cuire à feu doux 5 à 10 minutes jusqu'à épaississement du sirop.
- Tamiser ce mélange à travers une passoire fine. Réserver.
- Préchauffer le four à 180 °C.
- Faire fondre le beurre.
- Beurrer et fariner le moule.
- Fouetter les œufs et le reste de sucre dans un saladier jusqu'à obtenir un mélange mousseux.
- Ajouter la farine tamisée, mélanger soigneusement.
- Verser le beurre fondu, puis le lait. Bien mélanger.
- Remplir le moule, et verser petit à petit le coulis de framboise pour marbrer la pâte.
- Cuire 30 à 35 minutes.
- Refroidir complètement avant de servir.



Les randonnées du lundi



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

Vacances de printemps du 10 avril au 25 avril 2021

Lundi 5 avril 2021

LUNDI DE PÂQUES



Lundi 12 avril 2021

MONDARRAIN par la Crête de BIZKAYLUZE

Proposée par A&JP. MIDY

Durée : 4 h 30 - **Dénivelée** : 400 m – Niveau : Moyen

Descriptif : Départ du col des Veaux. Prise du GR10 jusqu'au col de Zuharreteco. Montée au Mondarrain (alt : 749 m) et retour par la Crête de Bizkayluze.

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

Lundi 19 avril 2021

OTXAHANDI (565 m) depuis SUHESCUN (252 m)

Proposée par P. JAURY – Y. RUSTIQUE

Durée : 5 h - **Dénivelée** : 400 m - Niveau : Moyen

Descriptif : : Suhescun Fronton > Maison Irigoitia > Redoute Harribeltza (514) > Iztixarreta > Otxahandi (565m) > Lieu piquenique > Col des chasseurs > Retour Suhescun

RV : 9h15 au fronton de Suhescun pour un départ impératif à 9h30

➤ Voir p 7 une proposition inédite pour le mercredi 21 avril

Lundi 26 avril 2021

Circuit des palombières de SARE

Proposée par C&J. BES

Durée : 5 h - **Dénivelée** : 550/600 m - **Distance** : 13.5 km - **Niveau** : Moyen

Descriptif : : Montée un peu raide vers les palombières par l'est jusqu'à la côte 517 puis route forestière le long de la frontière et des palombières d'Etxalar par les cols de Nabarlantz puis de Lizarieta. Descente par le nord/ouest le long des installations minières sous l'Ibanteli.

RV : 9h30 au parking après le gué sur la route du col de Lizarieta (altitude 107 sur carte IGN)

Les randonnées du jeudi



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

Vacances de printemps du 10 avril au 25 avril 2021

Jeudi 1^{er} avril 2021

LES VIGNOBLES D'IROULEGUY

Proposée par J. TILLOUS-BORDE – J. DOUTOUMA

Durée : 3 h – Dénivelée : 230 m – Distance : 6 km - Niveau : facile

Descriptif : De Saint Etienne de Baigorry à Irouleguy- Passage par le quartier Borciriet, montée vers le mont Occostey puis descente jusqu'à Irouleguy. Très beau panorama des vignobles en terrasses entourées des montagnes Oylanrandoy, Munhoa, Auza, Iparla. Visite d'Irouleguy.

Prévoir le pique-nique.

RV 10h Saint Etienne de Baigorry au parking du Trinquet, à côté de la piscine et du stade.

Jeudi 8 avril 2021

AUTOUR DE LA MONTAGNE DE CIBOURE

Proposée par JL. DARBUS

Durée : 4 h - Dénivelée : 300m - Distance : 9 km -

Descriptif : De Trabenia monter jusqu'au col Escarga boucle autour de la montagne de Ciboure. Prévoir le pique-nique

RV : 10 h parking Trabenia à Olhette (sur la D4 entre Ascain et Olhette; prendre la route en face du fronton et du restaurant , celle de gauche puis aller jusqu' au parking spacieux et partiellement ombragé.

➤ Voir p 7 une proposition inédite pour le mercredi 21 avril

Jeudi 29 avril 2021

Colline de la Bergerie CAMBO les BAINS – Mont Urzumu ITXASSOU

Proposée par J. LAYUS – J. DOUTOUMA

Durée : 4 h– Dénivelée : 249 m– Niveau : facile – Distance : 10 km

Descriptif : Par le GR8 Colline de la Bergerie- Camp de César- Häiderrenea- Ameztoya-Mont Urzumu- Aéroport d'Ixassou. Parcours pittoresque sur chemin, piste et petite route. Prévoir le pique-nique. Possibilité de visiter la chapelle aux icones.

RV : 9 h30 à Cambo les Bains au parking de la colline de la Bergerie rue de la Bergerie. Sur la D932 prendre la sortie à Droite Cambo- Espelette. Faire le tour du rond-point direction Cambo (D918). Continuer tout droit : avenue d'Espagne. A droite rue de la bergerie au niveau du panneau à gauche indiquant Colline de la bergerie et chapelle aux icones...) puis aller tout droit jusqu'au parking.

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE COMITE DÉPARTEMENTAL 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

Les ateliers Yoga et Qi Gong sont suspendues 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 Senior.
- **L'exposition photos** à la librairie de la rue en pente 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](#).

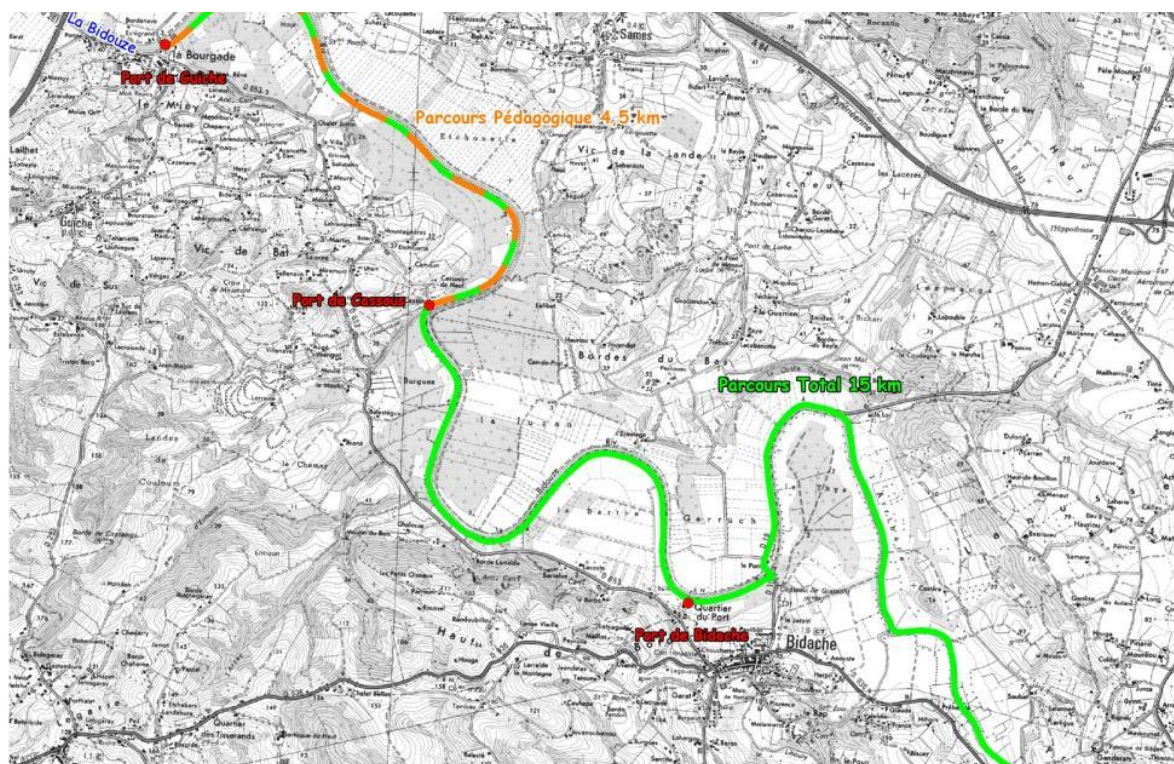
Rallye ludique et à énigmes

Profitions des vacances de printemps pour partager des moments ludiques avec nos enfants, petits-enfants ou tout simplement entre nous.

Rendez-vous à Bidache à 10 h sur la place de la Mairie, le mercredi 21 avril 2021. À pied (8 km) ou à bicyclette (20/30 km) en équipe, nous partirons à la recherche d'indices et nous essaierons de résoudre des énigmes, sur l'ancien chemin de halage qui borde la Bidouze.

L'encadrement de la partie vélo sera assuré par Christian SENAS, (IDSR) et détenteur d'un diplôme d'état VTT, la partie randonnée par des animateurs de la 2FOPEN 64.

Prévoir un pique-nique. Merci de bien vouloir vous inscrire pour le 3 avril dernier délai aux adresses suivantes : clubmgen@laposte.net – 2fopencd64@2fopen.com
Cette opération est soutenue par la Préfecture, le Département, la ville de Bidache et la 2FOPEN64.



Tenez bon, et à bientôt !!