

Mai 2021

Avec beaucoup de tristesse nous avons appris qu'Annie Eyharabide nous avait quittés. A son mari Pierre, à ses enfants et à toute sa famille, nous présentons nos plus sincères condoléances et leur adressons toute notre amitié et notre soutien.



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 2fopen, comité départemental 64, qui organise les activités physiques et sportives.

Informations et réunions

Nous voulons être confiants en l'avenir ! Nous allons sortir de cette crise sanitaire et nous allons pouvoir reprendre les activités, et se retrouver dans les ateliers. C'est pourquoi nous publions ce bulletin de mai. Soyons optimistes !

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

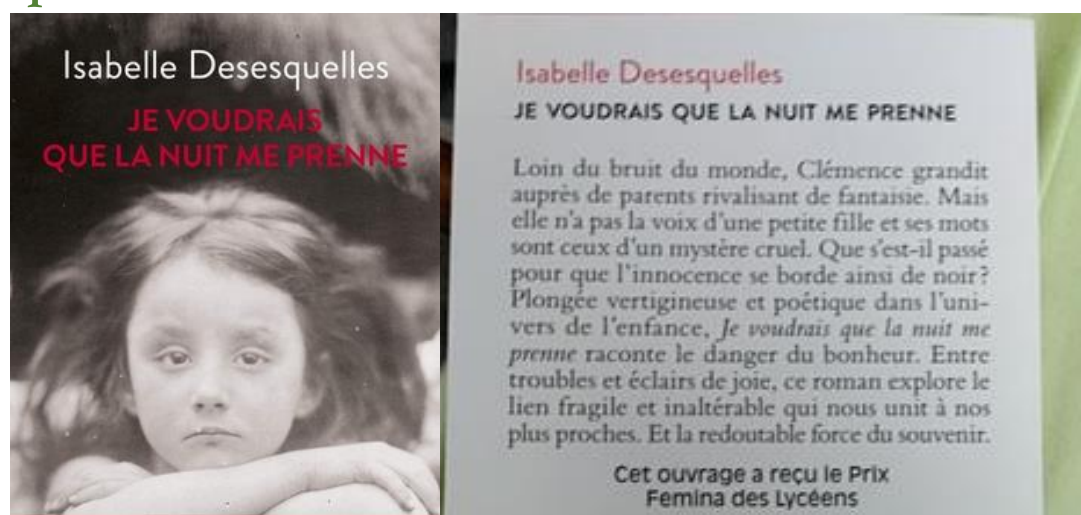
Les permanences n'auront pas lieu, mais vous pouvez obtenir des informations en consultant le site www.clubmgen64.fr ou en écrivant à clubmgen64@laposte.net

Activités 2020-2021

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



Comité d'animation : à déterminer en fonction des décisions sanitaires

La recette de Geneviève



Flottille Sardinière

Recette pour 4 personnes c'est un plat d'entrée

1 Ingrédients :

1 boîte 1/6 (115 g) de sardines désarêtées à l'huile d'olive et citron ; 4 œufs ; 40 g de fromage « frais au poivre » ou « ail et fines herbes » ; 2 endives apéritives.

2 Opérations :

Préparation des œufs :

- Faire cuire les œufs à l'eau bouillante 10 à 12 minutes.
- Les refroidir, les écaler et les couper en 2 par moitié.
- Réserver les blancs.

Préparation de la farce :

- Égoutter les sardines.
- Mélanger les jaunes d'œufs et le fromage avec l'huile des sardines.
- Ajouter le contenu de la boîte (sardines citron) dans le saladier, bien mélanger pour obtenir une farce homogène.

Dressage :

- Farcir les blancs d'œuf.
- Préparer des petites pointes d'endives et positionner le mat.
- Dresser les coques sur une assiette.
- Utiliser le complément de farce en remplissant des petites endives.
- Garder au frais jusqu'au service.



Les randonnées du lundi



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

Lundi 3 mai 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 10 mai 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

Lundi 17 mai 2021

LE JARA (812 m)

Proposée par H. LABORDE – P. JAURY – Y. RUSTIQUE – TT. BONTEMPS

Durée : 5 h30 - Dénivelée : 650 m – Distance : 13 km - Niveau : Moyen +

Descriptif : : Départ de l'église d'Irouléguay. Hiriburu, Chilo, Bergerie à 700m, Sommet, Descente par la piste d'accès au sommet, puis Jaurregiborda, chapelle cimetière.

RV : 9h30 Eglise d'Irouléguay

Lundi 24 mai 2021

PENTECÔTE



Lundi 31 mai 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.

Les randonnées du jeudi



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

Jeudi 6 mai 2021

Sur les hauteurs de JAXU

Proposée par J. TILLOUS-BORDE – J. DOUTOUMA

Durée : 3 h – Dénivelée : 175 m - Niveau : facile

Descriptif : Randonnée très intéressante, malgré des altitudes modestes sur un petit sommet arrondi, le San Julian (476 m) couronné d'une croix de pierre sculptée qui domine le village de Jaxu. Très belles vues panoramiques sur les montagnes environnantes et les vallées voisines.

Prévoir le pique-nique.

RV : 9H30 au parking en face de l'école de Louhossoa pour regroupement.

Jeudi 13 mai 2021

ASCENSION

➤ Voir p 7 une proposition inédite pour le jeudi 13 mai 2021

Jeudi 20 mai 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.

Jeudi 27 mai 2021

Coteaux et Barthes de SAINT MARTIN DE SEIGNANX

Proposée par G. BRIVET – H. SICART

Durée : 4 h – Dénivelée : 65 m - Niveau : facile – Distance : 7.5 km

Descriptif : Parcours en boucle depuis le parking communal d'Arremont, à travers la forêt, en direction du plan d'eau de Naciet, pour remonter vers le coteau et revenir au parking. Prévoir le pique-nique.

RV : 10 h au parking communal de la maison de la nature et de la chasse, sur la route d'Arremont. Pour y accéder, au feu tricolore du quartier neuf de Saint Martin de Seignanx (D 817) tournez à droite et suivre la direction « sentiers pédestres.

CPIE d'Arremont» sur 1,1 km. Tournez à gauche sur 1,1 km ; au croisement, tournez à droite. A 0,4 km prendre sur la droite le sentier « chemin de Berguehayet » pour accéder au parking.

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 est reportée à une date ultérieure.

Le blog photo « ateliercllic64 » 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](#).

Séjours 2FOPEN64 : en projet un séjour rando-culturel à Llanes dans les Asturies en septembre.

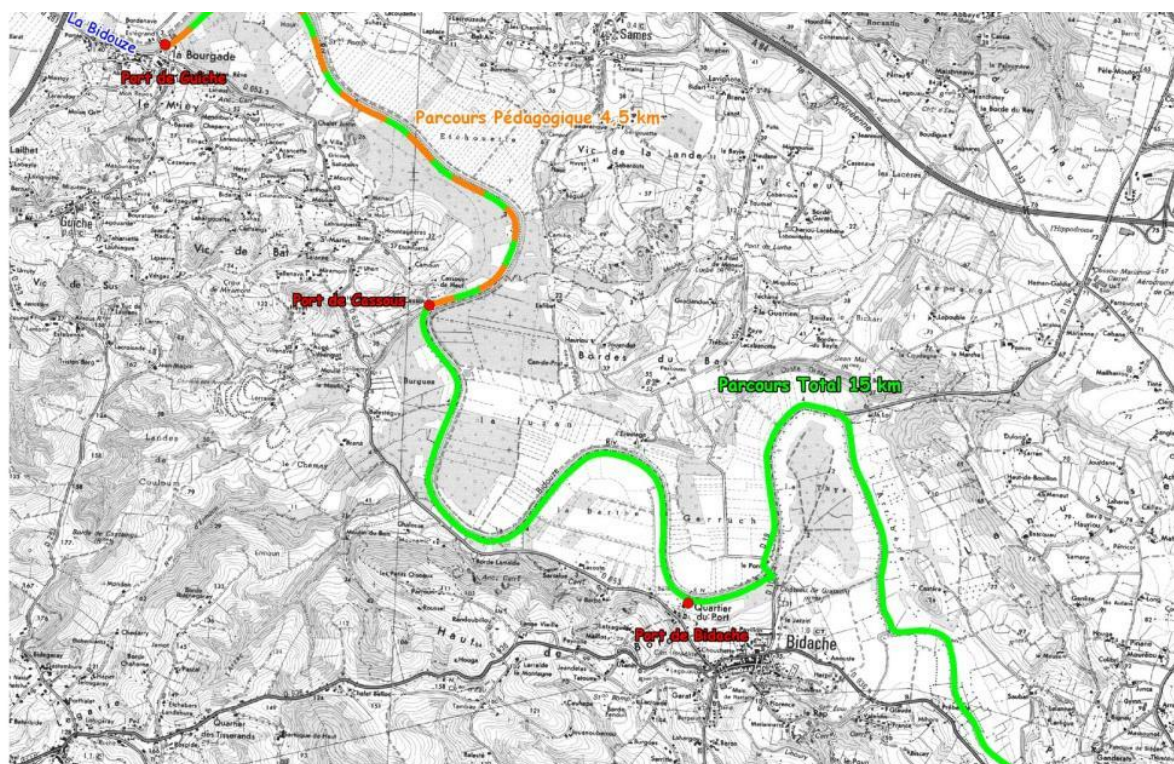
Rallye ludique et à énigmes

Profitez du jeudi de l'Ascension 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 jeudi 13 mai 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 5 mai 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 !!