

Juin 2021



Youpi

Les activités peuvent reprendre au local à partir du 9 juin pour 12 personnes, ainsi que, sans limite de nombre, le Yoga et le Qi Gong.



Nos ouvriers préparent le local.

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

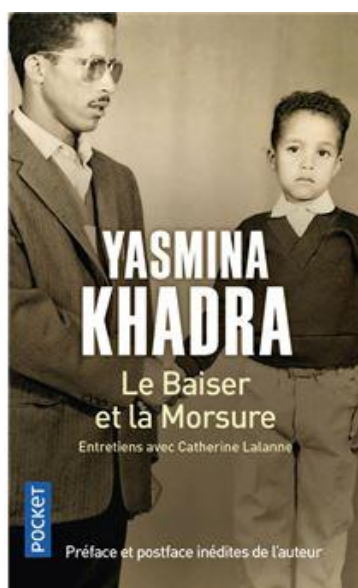
Nous sommes confiants en l'avenir ! Nous allons sortir de cette crise sanitaire et nous allons pouvoir reprendre les activités, et nous retrouver dans les ateliers. C'est pourquoi nous publions ce bulletin de juin et nous prévoyons un séjour en septembre. Soyons optimistes et parcourez ce bulletin jusqu'au bout !

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

Contactez les animateurs pour la reprise de ces activités.

Proposition de lecture :



Dans cette série d'entretiens avec la journaliste Catherine Lalanne, Yasmina Khadra retourne aux sources de sa vocation, contrariée par son destin militaire. Arraché aux siens et privé de son enfance, le petit pensionnaire de l'École des cadets se réfugie dans l'amitié de ses camarades d'infortune et trouve la force d'accomplir son rêve d'écriture. Ni les années de combat contre le terrorisme, ni les comités de censure algériens ne l'empêcheront d'aller à la rencontre de millions de lecteurs dans le monde. Un destin hors norme, raconté sans détour, porté par le souffle de ses ancêtres poètes et l'amour d'une femme d'exception, une femme qui a donné son nom à l'auteur qu'elle aime et qui s'exprime ici pour la première fois.

Comité d'animation : vendredi 27 août à 11 h

La recette de Geneviève



Gâteau moelleux à la fraise Et à la ricotta

Recette pour 6 à 8 personnes.

Matériel : un moule rond \varnothing 24 cm de préférence métallique.

Ingrédients : 350 g de fraises gariguettes ou cifflorette ; 3 œufs ; 250 g de ricotta ; 50 g de crème liquide entière.

40 g de beurre (30 g et 10 g) ; 2 \times 60 g de sucre en poudre ; 50 g de farine tamisée ; un demi-sachet de levure chimique ; 50 g de poudre d'amandes ; 3 gouttes d'extrait de vanille ; 2 cuillères à soupe de sucre glace.

Opérations :

1. Séparer les blancs d'œufs des jaunes, les réserver au frais.
2. Faire fondre 30 g de beurre.
3. Fouetter les jaunes avec 60 g de sucre, jusqu'à obtenir un mélange mousseux, y ajouter les gouttes d'extrait de vanille.
4. Verser la ricotta, la poudre d'amandes, la farine mélangée à la levure, la crème liquide entière et enfin le beurre fondu.
5. Battre les blancs en neige en y incorporant petit à petit les 60 g de sucre en poudre restant.
6. Incorporer les blancs en neige délicatement en soulevant la pâte pour l'aérer.
7. Chauffer le four à thermostat 6 ou 180 °C.
8. Beurrer le moule.
9. Laver et équeuter les fraises. Les émincer.
10. Incorporer une moitié de fraises dans la pâte.
11. Verser dans le moule, répartir l'autre moitié de fraises à la surface.
12. Cuire 40 minutes. Vérifier la cuisson.
13. Laisser refroidir, puis démouler sur un plat, et réserver au frais au moins 2 heures avant de déguster, et saupoudrer de sucre glace.



Les randonnées du lundi



Sous réserve de nouvelles recommandations sanitaires (randonnée par groupes de 10 puis 25 à partir du 9 juin)

Lundi 7 juin 2021

CHEMIN DES MULETS

Proposée par JL. DARBUS – Fédé – J. ISTEQUE

Durée : 4 h - Dénivelée : 350 m - Niveau : facile

Descriptif : depuis le parking montée le long du torrent jusqu'au col - traversée de la départementale - retour par un sentier parallèle à la route

RV : 10 h 00 à l'ancienne douane en montant au col d'Ibardin parking à droite en face de la boulangerie "délices d'amatxi".

Lundi 14 juin 2021

Circuit des PALOMBIÈRES DE SARE

Proposée par C&J BES

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

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 Nabarlatz 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).

Lundi 21 juin 2021

ST SAUVEUR (900 m - route d'IRATY) depuis le col de LAHARRAKIA (512m)

Proposée par P. JAURY -Y. RUSTIQUE

Durée : 6 h maxi - Dénivelée : 600 m/450 m - Niveau : Moyen +

Descriptif : Col de Laharrakia (512 m) > Col de Haltza-route Iraty (782) > Piton de St Sauveur (932 - qu'on peut contourner) > Chapelle St Sauveur (900 – pique-nique) > Retour par flanc NE dans le bois > Col de HarritzKurutze (784) > Col de Haltza > Hauteurs N/NO (823 – 821 – 725) pour les volontaires > Col de Laharrakia.

RV : 9 h 15 à Lecumberry au fronton - Deux groupes possibles dans certaines portions du parcours.

Lundi 28 juin 2021

LE MONHOA (alt : 1021 m)

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

Durée : 5 h - Dénivelée : 560 ou 700 m – Niveau : Moyen – Distance : 10 ou 12 km

Descriptif : Départ du parking sur la route qui va à Lasse depuis Anhaux (alt : 320 m) Montée facile par large piste suivant GR10. Au lieu-dit BEHARRIA (alt : 880 m) : Pique-nique. Pour ceux qui le souhaitent, montée au sommet et retour pour le pique-nique. Retour au point de départ par le même chemin

RV : 9h30 au Fronton d'ANHAUX

Les randonnées du jeudi



Sous réserve de nouvelles recommandations sanitaires (randonnée par groupes de 10 puis 25 à partir du 9 juin)

Jeudi 3 juin 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- Haïderrenea- 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.

Jeudi 10 juin 2021

Sur les hauteurs de JATXOU et d'USTARITZ

Proposée par J. TILLOUS-BORDE – J. DOUTOUMA

Durée : 4 h – Dénivelée : 200 m - Niveau : facile – Distance : 8 km

Descriptif : Itinéraire agréable au milieu des bois et sur les hauteurs d'Ustaritz et de Jatxou avec passage près d'un centre équestre. Beau panorama sur les montagnes voisines : la Rhune, l'Artzamendi, le Mondarrain et l'Ursuya. Mais aussi la découverte du patrimoine de Jatxou : la chapelle Saint Sauveur et la fontaine « miraculeuse ».

Prévoir le pique-nique.

RV : 9h30 au fronton du quartier Arruntz à Ustaritz.

Jeudi 17 juin 2021

Entre LABENNE et ONDRES

Proposée par I&C. DARCEL

Durée : 5 h – Dénivelée : 20 m - Niveau : facile – Distance : 12 km

Descriptif : Balade en forêt en direction d'Ondres, le long du Boudigau, puis dans l'ancien lit de l'Adour en direction de la plage d'Ondres. Pique-nique. Retour au pied de la dune vers Labenne, l'Anguillère, et parking.

RV : 9 h 30 au parking près du collège de Labenne

Jeudi 24 juin 2021

LES LACS DE BIARRITZ

Proposée par C. LEFEVRE – D. DUCHATEAU

Durée : 4 h - Distance : 9 km – Niveau : facile

Descriptif : Départ d'Ilbarritz vers le lac Marion à travers bois- Tour du lac – Puis lac Mouriscot puis à travers bois on rejoint le domaine de Françon, on longe le centre équestre et retour au point de départ le long d'un joli petit ruisseau. Prévoir pique-nique

RV : 10 h Biarritz au rond-point de la statue de tête de femme prendre l'avenue de la plage (cité de l'océan à gauche) jusqu'au bout - Parking au-dessus de la plage d'Ilbarritz.

Jeudi 1^{er} Juillet 2021

Autour du LAC D'AUREILHAN

Proposée par N&JJ. AMBIELLE – J. DOUTOUMA

Durée : 6 h – Distance : 13.5 km – Niveau : facile

Descriptif : parcours tout autour du lac d'Aureilhan : la promenade fleurie – propriété de Woolsack – courant de St Eulalie – zone humide des forges – le port d'Aureilhan

RV : 8h30 sur la 1ère aire de co-voiturage (celle de Garros entre Tarnos et Ondres) – prendre l'autoroute en direction de Bordeaux – sortie 15 « Escource/Sabres » – A Cap du Pin prendre la D44 - puis la D329 – Entrer dans Aureilhan – prendre la D626 « route des lacs » - se garer au parking de l'Étang (à proximité des toilettes et points d'eau). 110 km

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	Oyhamberry Muriel
Mercredi	14h-15h30	Qi Gong	Centre sportif Haitz Péan Anglet	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

Contactez les animateurs pour la reprise de ces activités.

Les ateliers Yoga et Qi Gong reprennent à partir du 9 juin avec l'ouverture du centre sportif Haitz Péan.

Atelier photo



- **L'atelier photo :** contactez Jean-Marie Suhubiette

L'exposition photos à la librairie de la rue en pente est reportée à une date ultérieure.

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](#).

Activités et Séjours 2FOPEN64

Séjour à LLanes ASTURIAS du 13 au 17 septembre 2021 (limité à 20 personnes)

Départ le lundi 13 septembre de Bayonne avec visites touristiques sur le trajet. 3 jours de randonnées ouvertes à tous, mardi 14, mercredi 15 et jeudi 16 autour de LLanes. Retour le vendredi 17 septembre avec arrêt touristique.

Hébergement à l'hôtel Sablon à Llanes. Montant du séjour : 300 €.

Réunion d'information et inscription le **vendredi 4 juin à 11 h** au local à Anglet. Apportez votre chèque.



Randonnées en juillet et août

Si vous souhaitez organiser des randonnées en juillet et août, contactez le site de la 2FOPEN64 (2fopencd64@2fopen.com) pour faire vos propositions en indiquant bien, le jour, le lieu de rendez-vous et l'heure et cette proposition sera diffusée à tous les licenciés de la 2FOPEN64.



Rallye ludique et à énigmes

Dans un cadre bucolique et superbe, Christian Senas et le comité des Pyrénées Atlantiques de la 2f, ont organisé jeudi 13 mai un rallye ludique et à énigmes le long de la Bidouze, dans la forêt de Bidache. Plus de quarante personnes ont participé, enfants, parents, grands-parents, marcheuses, marcheurs, cyclistes, et même le maire de Bidache en famille. Toutes et tous se sont déclarés enchantés par l'organisation (bravo Christian, surtout) et la convivialité de la journée. Une expérience réussie, que nous ne manquerons pas de renouveler.

