



# Octobre 2021

## Informations et consignes

**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 2021) 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).

## Inscriptions – Réinscription

Permanence au local le **vendredi 8 octobre de 13 h-16 h** pour les inscriptions ou réinscriptions. Possibilité de remplir les documents sur place. Seuls les dossiers complets seront acceptés.

**DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS FIN OCTOBRE 2021 AVANT DE COMMENCER VOTRE ACTIVITÉ**

### Tristes nouvelles :

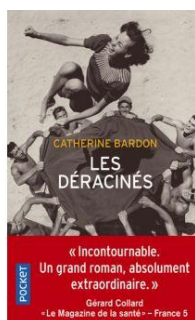
- Claude Irigoyen ex-présidente du Club nous a quittés. Le Club Santé Senior MGEN 64 a fait un don à la ligue contre le cancer.
- Disparition également de Gisèle Blin adhérente jusqu'en 2018-2019

Nous nous associons à la peine des familles et leur présentons nos plus sincères condoléances.

## Activités 2021-2022

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	9 h – 10h30	Anglais	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Benichou 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 <b>Reprise le 5 octobre 2021</b>	Costa Urania
Mercredi	9h30– 11h	Anglais avancé	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet <b>Reprise le 15 septembre 2021</b>	Marty Catherine
	14h 30-17h	Tricot (bimensuel)	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	
	14h30 -17 h	Autour d'un livre 13 octobre 2021	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	
Jeudi	10h -11h30	Espagnol	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Ruiz Ferdinand
	13h30-17h30	Tarot – Belote	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Larre Christian
Vendredi	10h –11h 30	Anglais	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet <b>Reprise le 10 septembre 2021</b>	Bénichou Francette

**Contactez les animateurs pour la reprise de ces activités.**



**Atelier lecture :** Mercredi 13 octobre à 14h30

Cet atelier fonctionne de manière autogérée. Les participantes font des propositions de lecture et animent collectivement l'atelier.

### Atelier Tertulia :

Les enfants de Raymond FORESTIER offrent aux Ami(e)s de leur Papa les ouvrages et manuels en espagnol qui lui appartenaient.

Ces livres sont entreposés et à consulter au local MGEN 64. Nous remercions vivement Alain et son frère pour cette généreuse attention.

**Comité d'animation :** mardi 19 octobre à 16 h

## La recette de Geneviève



### Tarte Tatin au magret et Pommes fondantes

#### Recette pour 6 personnes :

**1 Ingrédients :** 1 rouleau de pâte feuilletée ; 180 g de fines tranches de magret fumé ; 4 pommes de terre environ 500 g ; 1 oignon doux moyen ; 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 20 g de beurre fondu ; 5 g de beurre pour le moule ; sel et poivre.

#### 2 Opérations :

- Éplucher les pommes de terre, rincer, sécher et tailler en fines rondelles.
- Éplucher l'oignon, l'émincer.
- Faire revenir les pommes de terre et l'oignon dans l'huile d'olive pendant 5 minutes. Les assaisonner et réserver.
- Dégraisser les tranches de magret à la poêle, les égoutter.
- Enduire de beurre un moule à manqué de diamètre 24 cm et y déposer une rondelle de papier sulfurisé.
- Chauffer le four à thermostat 6 ou 180 °C.
- Ranger harmonieusement les pommes de terre, les oignons et les magrets en les intercalant. Les arroser de beurre fondu.
- Les recouvrir avec la pâte feuilletée, en faisant glisser le pourtour de la pâte dans le moule, en s'aidant du manche d'une petite cuillère.
- Cuire 30 minutes. Laisser reposer 5 minutes avant de la démouler.
- Servir en accompagnement une salade verte.

## 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 Hantz Péan Anglet <b>Reprise le 5 octobre 2021</b>	Oyhamberry Muriel
Mercredi	14h-15h30	Qi Gong	Centre sportif Hantz Péan Anglet <b>Reprise le 6 octobre 2021</b>	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 coanimation

**Contactez les animateurs pour la reprise de ces activités.**



Le dimanche 10 octobre, plusieurs membres de la MGEN, personnel, adhérents Club Santé Sénior vont participer à la Garazi en Rose. C'est une course/marche féminine et solidaire, à Saint-Jean-Pied-de-Port, au profit de la lutte contre le cancer du sein.

L'objectif est d'informer et de sensibiliser à l'importance du dépistage tout en soutenant les femmes atteintes de cette maladie.

# Les randonnées du lundi



Vacances de tousaint du 23 octobre au lundi 3 novembre 2021

**Lundi 4 octobre 2021**

## ARTIKUTZA – PAYS BASQUE ESPAGNOL

**Proposée** par TT BONTEMPS – J. DOUTOUMA

**Durée** : 5 h - **Dénivelée** : 420 m – Niveau : Moyen –

**Descriptif** : en boucle : Bianditz – Irumugareta – Bidango Gaina – Pagoleta – Artikutza – retour chemin d'Elizmendi - Eskas

**RV** : 9 h à Behobie. Parking de l'école des Joncaux, rue Richelieu Hendaye, pour regroupement et distribution de l'itinéraire. (Pont int Hendaye – Eskas – Artikutza par vieille route de San Sebastian. Pont Hendaye, Rond-Point, Donostia GI 636 on longe la voie ferrée, main droite après Repsol OIARTZUN GI 2632, 1<sup>er</sup> rond-point, on passe sous 2 ponts, 2eme rond-point Oiatzun (gauche) 2 feux, 3<sup>e</sup> rond-point Astigarraga, on laisse – prendre direction Aiko Aria Artikutza GI 3631 – plat 4 km Altzibar montée toujours sur la droite (9 km, côte Penas de Hayas) Bianditz, Eskas, Parking

**Lundi 11 octobre 2021**

## LACS D'AYOUS (Béarn, près de Laruns)

**Proposée** par Jacques BEYRIS du COMITÉ DU BÉARN

**Durée** : 6 heures – **Dénivelé** : 750 m – **Distance** : 14 km – **Difficulté** : moyen +

- **Descriptif** : départ le 11 à 9h30 du parking du lac de Bious Artigues (1 420 m) en suivant le GR10 puis une piste à partir du pont d'Ayous – Pont de Bious – Cabanne de Cap de Pount – Cabannes de la Hosse – Lac de Castérou – Lac Bersaut (2 087 m) – Possibilité d'effectuer le tour du lac – redescente par refuge d'Ayous – Lac Gentau – Lac du Miey – Cascade et lac Roumassot – Bois -Pont de Bious – Parking.
- **Déplacement et hébergement** : possibilité d'une nuitée près du point de départ le dimanche soir. Arrivée possible à l'hôtel à partir de 16 h.

**Inscription** : veuillez nous faire savoir, pour le 1er octobre, si vous participerez à la randonnée et si vous désirez la nuitée sur place, à l'adresse [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com).

***Si la météo contraint d'annuler « les lacs d'Ayous » et si elle est plus favorable en Pays Basque, une randonnée sera proposée la veille par le biais de la 2FOPEN.***

**Lundi 18 octobre 2021**

## L'HALTZAMENDI

**Proposée** par C & J. BES

**Durée** : 5h – **Dénivelée** : 750 m – **Distance** : 13 km – Niveau : Moyen +

**Descriptif** : au départ d'Ossès montée par le PR (possibilité de s'arrêter à Urdendegiko Lepoa avant la dernière montée), retour par sentier à l'ouest au niveau du poteau directionnel (564 m) qui devient une piste plus large jusqu'à Gaztandegienea.

**RV** à 9h30 à Ossès, parking le long du stade de foot.



[Clubmgen64@laposte.net](mailto:Clubmgen64@laposte.net)  
[www.clubmgen64.fr](http://www.clubmgen64.fr)

[2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com)



Lundi 25 octobre 2021

## Dolmen BULUNTZ

**Proposée** par H. LABORDE

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

**Descriptif** : Départ du lieu-dit Bastida à LECUMBERRY. Montée par piste vers le col GASTALEPO, suivre vers col de BILGOSA, puis ligne de crête 712/711 vers le dolmen BULUNTZA. Retour par GASTALEPO et piste de montée.

**RV** : 9h30 St JEAN le VIEUX. Embranchement route vers LECUMBERRY (Parking)

*Vacances de toussaint du 23 octobre au lundi 3 novembre 2021*

## Les randonnées du jeudi



Jeudi 7 octobre 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- Aérodrome 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. À 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 14 octobre 2021

## Les Barthes de SAUBUSSE

**Proposée** par Josy GAUBERT

**Durée** : 4h – **Distance** : 10 km environ- **Niveau** : facile

**Descriptif** : De Saubusse à Rivière parcours dans les barthes, territoire des cigognes et des hibiscus. Visite du chantier d'une ancienne gabarre échouée commentée par l'un des acteurs de ce sauvetage.

**RV** : 9h30 à Saubusse. Accès par la N824 et D13et D70. À l'église de Saubusse descendre sur la berge de l'Adour : le parking est en amont du pont.

Jeudi 21 octobre 2021

## Parcours Mystère BAYONNE

**Proposé par :** M-C. CURUTCHET, D. et J-C. ERDOCIO, J. FRANCOIS

**Durée :** 2 h 30 **Dénivelé :** 80 m **Distance :** 5 km

**Descriptif :** parcours tranquille dans un bois peu connu de Bayonne. Un indice : « Moulin ».

En cas de pluie les jours précédents, se munir plutôt de bottes.

**RV :** 9 h 30 parking Carrefour Tarnos côté cinéma pour regroupement.

**13 heures :** repas possible (entrée, plat, dessert, vin = 15 € environ). Inscription pour le 18 octobre dernier délai auprès de [jean-claude.erdocio@neuf.fr](mailto:jean-claude.erdocio@neuf.fr)

## Atelier photo

- **L'atelier photo :** Vendredi 1<sup>er</sup>, 15 et 22 octobre 2021 de 13h30 à 17h30

Le blog photo « ateliercllic64 » sur le site [clubmgen64.fr](http://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](http://cols-et-pics.over-blog.com).

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

## Rentrée des randonneurs

Le 6 septembre, à l'occasion de la rentrée, une trentaine de randonneuses et randonneurs ont repris de chemin de... la montagne. Après un court périple au-dessus du bourg des Aldudes, et des échanges sympathiques avec 2 groupes d'étudiants en week-end d'intégration, tout le monde s'est retrouvé au cœur du bourg, chez Alfaro, pour un repas de début de saison. Jean Chaliès en a profité pour nous annoncer sa retraite de randonneur sur les paroles d'Antonio Machado :

caminante, no hay camino  
se hace camino al andar.  
al andar se hace camino  
y al volver la vista atrás  
se ve la senda que nunca  
se ha de volver a pisar

marcheur, il n'y a pas de chemin  
le chemin se fait en marchant.  
le chemin est fait en marchant  
et quand tu regardes en arrière  
tu vois le chemin que tu ne pourras jamais  
qui ne doit jamais être foulé à nouveau





## Séjour à Llanes du 13 au 17 septembre 2021



Lundi 13 septembre départ de Bayonne en direction des Asturies. Une première halte pique-nique était prévue à Santillana del Mar avec visite du centre médiéval piétonnier. Puis nouvel arrêt à la playa de Cobijaru pour découvrir une plage à l'intérieur des terres et au fond d'une doline. Arrivée à l'hôtel Sablon de Llanes idéalement placé face à la mer.



Mardi randonnée de Pendueles à Llanes, avec la traversée de villages, de criques, de plages, le bruit des « bufones » mais pas les geysers car la marée était basse.



Mercredi randonnée depuis la playa de Gulpiyuri à Llanes avec toujours des paysages magnifiques de criques, de plages, de Monasterio pour finir sur le splendide paseo San Pedro de Llanes



Jeudi marche en montagne aux Picos de Europa. Montée invraisemblable en autobus jusqu'au Belvédère del Principe de Buferrada et excursion à pied entre les 2 lacs.



Vendredi sur le chemin du retour petite halte à Comillas pour visiter « el Capricho » de l'architecte Gaudi puis Altamira au Musée de la grotte.



Les 18 participants à ce séjour sont revenus enchantés et émerveillés par la beauté des lieux visités et l'alternance mer/montagne. La météo était de la partie, ni trop chaud, ni trop froid, de légers embruns le mercredi après-midi. Il faut rajouter de très bons repas dans des restaurants tous les soirs pour reconforter les troupes. Avec la bonne humeur du groupe, tous les ingrédients étaient réunis pour un régal des papilles, des yeux et surtout un renforcement des mollets.



Voici l'hôtel Sablon