



Novembre 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 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 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

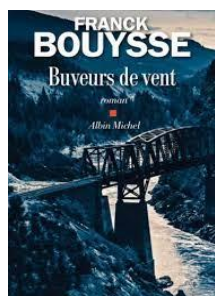
DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS FIN OCTOBRE 2021. L'inscription est OBLIGATOIRE avant de commencer toute activité.

Permanence au local le **vendredi 19 novembre de 13 h 30 à 16 h** pour les inscriptions ou réinscriptions. Possibilité de remplir les documents sur place. Seuls les dossiers complets seront acceptés.

Candidature pour le Comité de section. Les personnes éligibles (être né-e après le 1^{er} janvier 1953 et être mutualiste) seront informées par le courriel de Joël Pehau, Président de la MGEN64. Date limite de candidature : le 28 octobre 2021.

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	<i>Ce groupe fusionne avec celui du vendredi.</i>	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	Costa Urania
Mercredi	9h30– 11h	Anglais avancé	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Marty Catherine
	14h 30-17h	Tricot (bimensuel) 10 et 24 novembre	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	
	14h30 -17 h	Autour d'un livre 17 novembre	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	Bénichou Francette



Atelier lecture : Mercredi 17 novembre à 14h30

LES BUVEURS DE VENT

Franck BOUYSSSE

Les animateurs des différents ateliers qui ont lieu au local, doivent fournir à Josie (clubmgen64@la poste.net) la liste des participants avant le 31 octobre 2021. Des fiches d'adhésion sont à disposition des participants dans la boîte aux lettres rouge. (Tiroir du haut) à côté de la photocopieuse.

Atelier tricot : même en l'absence regrettée des animatrices du tricot, celles et ceux qui veulent tricoter peuvent venir au local y exercer leur talent. Les mercredi 10 et 24 novembre (de 14h30 à 17h) sont des dates disponibles. Il y a dans une des armoires de la laine, des aiguilles et des catalogues à disposition. Les créations sont envoyées à l'association « Atout cœur » qui les redistribue dans des maternités.

Règles à respecter sur l'utilisation du local

Nous vous prions de bien vouloir respecter quelques règles élémentaires lors de l'utilisation du local.

- Pour retirer les clés à l'accueil de la Mgen **n'interrompez pas les personnels en rendez-vous avec les mutualistes**. Quand la MGEN est fermée, frappez **avec modération** à la porte sur le côté face au local ...
- Fermez après chaque cours les rideaux métalliques (sécurité de nos biens)
- Veillez à la propreté autour de la machine à café et des toilettes (WC)
- Laissez le gel pour les mains sur le lavabo.



La recette de Geneviève



Pudding de ratatouille Façon bolognaise

Recette pour 4 personnes

1 **Ingrédients** : 1 pain de mie en tranches ; 200 g de veau haché ; 120 g de jambon haché ; 100 g d'oignons ; une gousse d'ail ; 1 feuille de laurier ; 1 brin de thym ; 250 g de ratatouille ; 12,5 cl de coulis de tomates ; 100 g de gruyère râpé ; 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ; sel et poivre ; 10 g de beurre fondu.

2 **Opérations** :

- Peler et hacher l'ail et l'oignon.
- Les faire dorer dans 1 cuillère à soupe d'huile.
- Ajouter les viandes hachées et cuire pendant 5 minutes. Bien remuer.
- Verser la ratatouille et le coulis, ajouter le thym et le laurier, saler et poivrer.
- Cuire ce mélange pendant 10 minutes sur feu vif.
- Préchauffer le four thermostat 6 ou 180 °C.
- Beurrer légèrement un moule à manqué (carré ou rond diamètre 20 à 22 cm).
- Tapisser le moule d'une feuille de papier sulfurisé, que vous beurrerez également.
- Coucher les tranches de pain de mie, en les retaillant si besoin.
- Étaler une partie de la sauce et recouvrir de la moitié du fromage râpé.
- Répéter cette opération en terminant par le fromage râpé.
- Cuire pendant 40 minutes et servir chaud.
- Servir avec une salade verte.

3 **Variantes** :

- Le veau haché peut être remplacé par du bœuf.
- De la chair de saucisse débarrassée de sa peau ajoutera une saveur supplémentaire.

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 12 et 26 novembre	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane en coanimation

Pratique du Qi Gong



氣功

Le Qi Gong est un ART énergétique originaire de Chine, il existe depuis plus de 3000 ans.

Il fait aussi partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise (MTC).

L'objectif pour nous est d'unir les exercices du corps, la respiration consciente et la pensée dans une collaboration harmonieuse.

Cela demande un travail (Gong) qui améliorera la circulation de l'énergie (Qi) dans tous les méridiens et les organes de notre corps.

L'activité tient compte aussi de la saison, qui est associée au bon fonctionnement de nos organes.

Une pratique régulière aidera au maintien de la bonne santé.

Une envie d'essayer ? Il y a une place pour vous. Venez nous rejoindre dans une ambiance amicale.

Le mercredi de 14h à 15h30 salle Catalpa, centre Haitz Péan, Anglet.

Vos animatrices :

COLETTE

ANNIE diplômée de l'académie Wang de MTC

Les randonnées du lundi



Vacances de toussaint du 23 octobre au lundi 8 novembre 2021

Les animateurs de randonnée consultent les sites météo (météo Amikuze, météo agricole, météo blue et pas la météo diffusée à la TV...) et prennent la décision d'annuler le dimanche soir. **Faites leur confiance !**

Lundi 8 novembre 2021

GARALDA

Proposée par F&JP SUPERA

Durée : 4 h 30 - **Dénivelée** : 500 m – **Niveau** : Moyen – **Distance** : 11 km

Descriptif : Départ St Esteben, Aintzia, Salaberria, Ameztoia , sommet du Garalda
Retour par Fermineneko borda, Paraxuutegiko borda route goudronnée jusqu'à Aintzia et retour même chemin que l'aller.

RV : 9h30 au parking de l'église de Saint Esteben avant le village dans la ligne droite sur la droite

Lundi 15 novembre 2021

OTXAHANDI - Chapelle d'Azkonbegi depuis les filets de Lantabat

Proposée par P. JAURY – Y. RUSTIQUE

Durée totale : 5h30 **Dénivelé total** : 400 m **Niveau** : Moyen

Descriptif : Col des palombières-filets (337m) > Ixtilzarreta (522) > Otxahandi (577) > Azkonbegi (209) > Col des palombières.

RV à 9h15 parking à côté de la route Irissarry-Lacarre en bas de Suhescun, pour regroupement.

Lundi 22 novembre 2021

Entre collines, Bidouze et très beaux paysages

Proposée par B&A LASSALLETTE – N. DURAND – JC. CASENAVE

Durée : 4h30 – **Dénivelée** : 225 m – **Distance** : 14.5 km – **Niveau** : Moyen

Descriptif : Route de Guiche, chemin de Mondon (variété de chênes-pédonculé-liège-tauzin) - rive de la Bidouze, chemin de halage, montée (la seule) vue sur les Pyrénées et retour sur Bardos

RV à 9h15 Place de Bardos

Lundi 29 novembre 2021

Liaison Col AHARZA et Rocher ARROLAKOHARRIA

Proposée par H. LABORDE – TT BONTEMPS – F. BLOUVAC

Durée : 5 h – **Dénivelée** : 400 m – **Niveau** : Moyen – **Distance** : 11 km

Descriptif : Départ du col Aharza en dessous de l'OILARANDOI et cheminement facile vers le Rocher. Direction ADARZA. Itinéraire en crêtes.
Retour même tracé.

RV : 9h30 Saint Etienne de Baïgorry parking derrière la Mairie



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



Les randonnées du jeudi



Jeudi 4 novembre 2021

Pas de randonnée, vacances de la Toussaint

Jeudi 11 novembre 2021

TOUR DU LAC D'IBARDIN

Proposée par Féfé & J. ISTEQUE – J&JL. DARBUS

Durée : 5h – **Distance** : 9 km - **Niveau** : Moyen – Dénivelée : 300 m

Descriptif : Circuit sur chemin et piste autour du lac. Prévoir pique-nique

RV : 10 h au col d'Ibardin à la venta Elizalde (la plus haute)

Jeudi 18 novembre 2021

Circuit en boucle depuis LA POINTE à CAPBRETON

Proposé par : G. BRIVET – H. SICART

Durée : 4 h - **Niveau** : facile - **Distance** : 11 km

Descriptif : Départ de la Pointe à travers la forêt, pour rejoindre la piste piétonne des plages, la promenade du front de mer, le canal, les allées du Boudigau, direction la passerelle du Boudigau et retour vers la pointe en suivant le Boudigau. Pique-nique sur le parcours de retour.

RV : 9 h 30 au parking Intermarché de Labenne pour regroupement

Jeudi 25 novembre 2021

BELEKARRE

Proposée par J. TEILLERY – C. DARCEL

Durée : 4 h – Dénivelée : 200 m – Niveau : facile – Distance : 7 km

Descriptif : depuis le parking, montée sur petite route et sentier, plateau verdoyant puis descente. Circuit en boucle. Possibilité de faire un aller-retour jusqu'au col sud et voir le mémorial de l'accident d'hélicoptère.

RV : 10 h au parking derrière le garage Jaureguiberry après Saint-ESTEBEN vers Saint Martin d'ARBEROUE environ 2 km

Atelier photo



- **L'atelier photo** : Vendredi 12 et 26 novembre de 13h30 à 17h30

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

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](#).



Randonnée en Béarn

Ce lundi 11 octobre, les randonneurs du Pays Basque et du Béarn s'étaient donné rendez-vous sur le parking de Bious Artigues, en vallée d'Ossau.

Le froid en cette matinée d'automne a un peu saisi les participants, qui sont partis d'un bon pas le long du gave de Bious.

Il aura fallu néanmoins atteindre la sortie de la forêt au col long d'Ayous pour bénéficier des premiers rayons de soleil, le seigneur des lieux, à savoir le Pic du Midi d'Ossau, ayant décidé de nous maintenir dans son ombre.

Quelques mètres plus haut, au franchir d'un verrou glaciaire copieusement érodé, le lac de Roumassot fut le premier à offrir ses reflets de montagne sur fond de ciel bleu.

Il fallut une peu de souffle et d'adrénaline pour franchir la cascade, longer le petit lac du Miey avant d'atteindre le refuge d'Ayous.



Et faire la photo souvenir du groupe de dix-huit personnes.

C'est au bord du lac que se tint la pause méridienne, confortablement installés sur les tables de pique-nique apparues cet été sur ce site très fréquenté.

Après le repas, une pédagogie montagnarde adaptée fut mise en place : les baroudeurs repartirent pour rejoindre le lac Bersau et redescendre par le lac Castérou et son délicat sentier vers la plaine de Bious, bouclant ainsi le circuit classique. Les randonneurs les

accompagnèrent sans le sac à dos sur les 120 mètres de dénivelé à franchir avant le lac Bersau, avant de faire demi-tour pour rejoindre les esthètes qui étaient restés dans la contemplation de la face Est de l'Ossau qui peu à peu s'éclairait...

Tout ce monde redescendit le sentier gravi à la montée, pour battre d'une courte longueur le groupe des baroudeurs qui effectua sa jonction au bout de la plaine de Bious.

Ce fut un retour tranquille le long du lac, dans la douce lumière de l'après-midi.

Quelques intrépides bouclèrent le tour du lac en empruntant le barrage, observant au passage les cordistes suspendus à mi-hauteur pour effectuer quelques menues réparations.

Les randonneurs se retrouvèrent à Laruns pour le traditionnel pot de fin de randonnée avant que chacun ne regagne son chez-soi.

Il en restera dans les yeux de certains des images de montagne sous un ciel bleu intense. Une expérience à renouveler.

Jacques BEYRIS (*merci à lui pour l'accueil, la randonnée et le compte rendu*).

GARAZI en ROSE

Le dimanche 10 octobre, plusieurs membres de la MGEN, personnel, adhérents Club Santé Senior ont participé à la Garazi en Rose pour la 2^e fois. Dans une ambiance, féminine, conviviale, amicale et solidaire elles ont parcouru les 7 km autour et dans St Jean Pied de Port. Elles avaient toutes une pensée, pour la copine, la sœur, la maman atteinte de cette maladie. Rendez-vous est pris pour l'année prochaine...

