



Janvier 2022

Consignes et Informations

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 la licence au tarif de 39 euros ou de 50 euros avec IDC renforcée (IA sport).

Informations de la MGEN NATIONALE applicables au Club Santé Senior

« Pour la période considérée – du 13 décembre 2021 au 31 janvier 2022, et ce quel que soit le nombre de personnes (suppression de la jauge des 20 personnes), les regroupements (réunions, séminaires, déjeuners) déjà planifiés devront être reportés ou se tenir à distance.

Les moments de convivialité sont suspendus pendant la période. Les événements déjà planifiés devront être reportés ou annulés.

Ces mesures s'appliquent aux Clubs Santé Seniors, y compris pour les activités qui n'ont pas lieu dans les locaux MGEN ».

En conclusion : les activités ayant lieu au local sont suspendues du 13 décembre 2021 au 31 janvier 2022.

L'assemblée générale prévue le 26 janvier 2022 est reportée à une date ultérieure.

Les activités physiques et sportives ne sont pas concernées puisqu'elles se font sous le couvert de 2FOPEN et non de la MGEN.

Comité de section MGEN64 : deux candidatures pour le club Aline Loustau et Nadine Ambielle

CES ACTIVITES SONT ANNULEES du 13/12/2021 au 31/01/2022

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
Mercredi	14h-16h00	Tertulia	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Costa Urania
	9h30– 11h	Anglais avancé	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Marty Catherine
	14h 30-17h	Tricot (bimensuel)	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Autogestion
Jeudi	14h30 -17 h	Autour d'un livre	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	
	10h -11h30	Espagnol	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Ruiz Ferdinand
Vendredi	13h30-17h30	Tarot – Belote	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Larre Christian
	10h –11h 30	Anglais	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Bénichou Francette

Comité d'animation : Les membres du comité seront prévenus du lieu et de la date de la réunion

La recette de Geneviève



Cassolettes de Saint-Jacques au lard fumé

Entrée pour 4 personnes

1 Ingrédients :

16 noix de Saint-Jacques sans corail décongelées ; 4 tranches fines de lard fumé (environ 80 g) ; 60 g d'échalotes ; 25 cl de crème liquide ; 5 cl de cognac ; 10+50 g de beurre ; muscade râpée (6 pincées) sel, poivre ; 1 cuillère à soupe de persil ciselé.

2 Opérations :

- Faire décongeler les noix au réfrigérateur 3 à 4 heures dans (2/3 eau 1/3 lait) puis bien les sécher.
- Hacher l'échalote ; et le lard séparément.
- Faire revenir le lard dans 1 poêle chaude. Réserver.
- Rajouter 10 g de beurre et faire dorer les noix 2 minutes sur chaque face.
- Saler, poivrer et réserver au chaud.
- Ajouter les échalotes dans la poêle, laisser blondir 2 minutes, verser le cognac et laisser évaporer.
- Versez la crème, la muscade, et porter à ébullition 5 minutes.
- Préchauffer le four à thermostat 6 ou 180 °C.
- Verser le contenu de la poêle dans 1 saladier et incorporer les 50g de beurre en morceaux petit à petit en fouettant.
- Répartir la sauce dans 4 cassolettes (diamètre 12 cm), ajouter les noix, et les lardons par-dessus.
- Réchauffer 7 minutes dans le four.
- Parsemer de persil et servir aussitôt.



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	<i>Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet (fermé jusqu'au 31/01/2022)</i>	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane en coanimation

Atelier photo



- **L'atelier photo : En raison de la fermeture du local jusqu'au 31 janvier contactez JM. Suhubiette**

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



Les randonnées du lundi



Lundi 3 janvier 2022

URSUYA

Proposée par A & JP. MIDY

Durée : 5h – **Dénivelé** : 500 m - **Distance** : 9 km

Descriptif : à partir du chemin de la sage-femme montée à l'Ursuya - pique-nique et retour en boucle

RV à 9h30 au Parking de l'église à Urcuray

Lundi 10 janvier 2022

PASAIA – SAN SEBASTIAN (en présence de nos amis béarnais)

Proposée par J. DOUTOUMA – N&JJ. AMBIELLE

Durée : 6 h 30 (dont 3 h 30 de sentier) - **Dénivelée** : 310 m – **Niveau** : Moyen –

Distance : 13 km

Descriptif : Depuis la station Topo de Herrera, longer le port de Pasaia, et suivre la promenade côtière bétonnée vers la mer. Montée par un escalier (GR121) puis sentier en corniche. Descente sur San Sebastian. Après le pique-nique, possibilité de prendre un « chocolate con churros » (ou autre) dans la parte-vieja de SS. Direction la station « Amara Donostia » pour reprendre le Topo.

RV : 9 h 00 à la gare du topo « Ficoba Irun ». Prévoir pour le topo AR 5,50 € en monnaie. Se garer au parking derrière Ficoba à Irun

Lundi 17 janvier 2022

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

Lundi 24 janvier 2022

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 31 janvier 2022

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) > Ixtizarreta (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.

Les randonnées du jeudi



Jeudi 6 janvier 2022

Randonnée culturelle bayonnaise (street art et autres...)

Proposée par C. DARCEL – J. DOUTOUMA – D&JC ERDOCIO

Durée : 3h – **Distance** : 5 km - **Niveau** : très facile – **Dénivelée** : 20 m

Descriptif : : Quartier Petit Bayonne, pont Saint Esprit, quartier Saint Esprit, pont Eiffel sur l'Adour, avenue capitaine Resplandy.

Repas : restaurant La Txunga (29 avenue capitaine Resplandy), 14 € (entrée, plat, dessert, 1 verre de vin ou de cidre).

RV : 9 h 30 au parking des allées Boufflers (4 € environ pour 4 heures, ou s'y rendre avec Chronobus, arrêt Place du Réduit).

Repas : réserver à clubmgen@laposte.net pour le 03 janvier 2022.

La randonnée pourra être annulée seulement pour cause de fortes intempéries, mais le repas sera maintenu.

Jeudi 13 janvier 2022

SUR LES HAUTEURS DE MACAYE

Proposée par J. TILLOUS-BORDE et J.DOUTOUMA

Distance : 7,5 km ; **dénivelé** : env. 200m ; **durée** : 3h30

Départ : lieu-dit : "les quatre bordes"

Une belle boucle en suivant les crêtes d'Iramalda (428 m) et d'Harrichuri (392 m) et en allant jusqu'à la bergerie dite "du curé". Magnifiques panoramas sur les montagnes proches et plus lointaines et sur la vallée de la Nive jusqu'à l'Océan. Prévoir le pique-nique

RV : 9h30 regroupement à Louhossoa, parking de l'école publique.

Jeudi 20 janvier 2022

BOUCLE SUR BIRIATOU

Proposée par : J&JL DARBUS – J&Féfé ISTÈQUE

Durée : 4 heures **Dénivelée :** 300 m - **Niveau :** Facile - **Distance :** 9 km

Descriptif : Montée au Calvaire, puis direction Xoldokogaina, col des Perdrix, retour par le versant espagnol. Prévoir le pique-nique.

RV : à 10 heures parking de l'église à Biriato.

Jeudi 27 janvier 2022

VILLEFRANQUE

Proposée par J. TEILLERY – J. DOUTOUMA

Durée : 3 h 30 – **Distance :** 9 km - **Niveau :** Moyen –

Descriptif : Depuis le parking descente vers la Nive. Par des sentiers dans les prés et en forêt, de belles vues à 360° sur les montagnes et la côte. Prévoir le pique-nique.

RV : 9H30 à Villefranke à la Maison pour tous au parking près des écoles, derrière la Mairie

Licences 2 Fopen non reçues par certains licenciés.

Veillez regarder dans vos spams ou indésirables. Prière de nous contacter sur la messagerie 2FOPEN CD64 si vous ne l'avez pas reçue

Séjour BAQUEIRA BERET : organisé par Jean ISTÈQUE du 6 au 11 mars 2022. Ski, Raquettes, bon air de la montagne, convivialité assurée.

Le passe sanitaire est obligatoire pour le séjour.

Pour tout renseignement contactez Jean.

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.

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

Séjour 2FOPEN 64 : PRESQU'ÎLE DE CROZON



Courant octobre, par le biais de la messagerie de la 2FOPEN64 vous avez été informés de la préparation d'un séjour sur la presqu'île de Crozon du 11 au 17 septembre 2022. Vingt-deux personnes se sont manifestées. La capacité de l'hébergement ne permet pas d'inscrire plus de participants. **Pour présenter le projet et percevoir les chèques d'inscription, les personnes inscrites seront contactées par mail pour leur préciser une date et un lieu de réunion.**

