

# Février 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 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 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 Sénior

Nous avons sollicité le Président de MGEN64 pour savoir à quelle date la MGEN nationale prévoit la réouverture du local. Nous espérons pouvoir disposer du local dès le 1<sup>er</sup> février. Les animateurs seront prévenus : à eux d'informer les participants à l'atelier. Dans le local, le port du masque est obligatoire.

**Assemblée Générale de la MGEN** : date à fixer

**Les grilles métalliques** doivent être obligatoirement refermées en quittant le local. Pensez à la sécurité du lieu et des biens

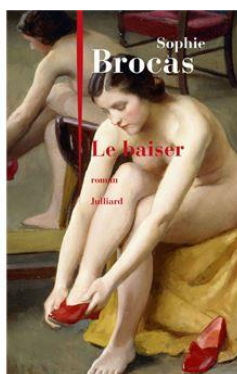
Février



## ACTIVITES 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
Mercredi	14h 30-17h	Tricot (bimensuel) 2 et 16 février	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Autogestion
	14h30 -17 h	Autour d'un livre 9 février	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	
	9h30– 11h	Anglais avancé	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

### VIE DU CLUB



## Atelier lecture : mercredi 9 février à 14 h 30

### LE BAISER

**Sophie BROCAS**

\*\*\*\*\*

- Nous recherchons un animateur bénévole en informatique
- Certains animateurs, n'ont pas fourni à Josie (clubmgen64@laposte.net) la liste des participants à leurs ateliers qui ont lieu au local. Merci de la déposer dans la boîte aux lettres rouge ( tiroir du haut) à côté de la photocopieuse.
- Atelier tricot : celles et ceux qui veulent tricoter peuvent venir au local y exercer leur talent. 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 redistribuent dans des maternités.

# La recette de Geneviève



## Gâteau Pithiviers moelleux

Recette pour 4 personnes :

### 1 Ingrédients :

Pour la pâte : 115 g d'amandes en poudre ; 100 g de sucre en poudre ; 2 œufs ; 55 g de beurre, quelques gouttes de vanille liquide. 10 g de beurre (moule)

Pour le glaçage : (100 g) 10 cuillères à soupe de sucre glace ; 1 cuillère à soupe de jus de citron, ou 1 cuillère à soupe de kirsch ; 1 blanc d'œuf ; fruits confits pour le décor.

Matériel : moule à Manqué rond, diamètre 18 cm ; papier cuisson.

### 2 Opérations :

- Beurrer entièrement le moule (fond et parois) avec le beurre fondu ; et y déposer un cercle de papier cuisson beurré.
- Séparer les jaunes et les blancs.
- Verser petit à petit le sucre sur les jaunes et mélanger jusqu'au blanchiment de la pâte.
- Ajouter les 55 g de beurre fondu et quelques gouttes de vanille liquide.
- Incorporer les amandes en poudre.
- Chauffer le four, thermostat 6 ou 180 °C.
- Battre les blancs en neige et les ajouter à la pâte en la soulevant délicatement.
- Verser la préparation dans le moule. Cuire 30 minutes. Piquer pour vérifier la cuisson (aiguille sèche).
- Laisser refroidir.
- Démouler le gâteau et réserver jusqu'au lendemain.

3 Préparer le glaçage : mélanger le sucre glace tamisé, le jus de citron ou le kirsch, et le blanc d'œuf. Le mélange doit devenir laiteux et lisse.

- Napper le gâteau à l'aide d'une spatule. Décorez-le avec des fruits confits.

Conseil : choisir un moule de 22 cm pour un gâteau de 8 parts et doubler les proportions de la pâte.

## 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 4 et 11 février	<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 : Vendredi 4 et 11 février 2022 13h30-17h30**

Le blog photo « ateliercllic64 » sur le site clubmgen64.fr

**Comité d'animation :** Vendredi 18 février 2022 à 14h30



**Rappel : pour annuler ou modifier une randonnée :**  
prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia

## Les randonnées du lundi



Vacances d'Hiver du 11 février au 27 février 2022

**Lundi 7 février 2022**

### LE TOUR D'HARRIHANDI

Proposée par F&JP SUPERA

**Durée :** 4h30 – **Dénivelé :** 450 m - **Distance :**

**Descriptif :** Départ fronton de Bidarray, Erramunenea, Legarrea, col de Lacho  
ruines de Bourouzune

Retour rejoindre le Gr10 Pagalepoa, Urdaburua et fronton

**RV** à 9h30 au fronton de Bidarray

**Lundi 14 février 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 Baigorri parking derrière la Mairie

**Lundi 21 février 2022**

**Pas de proposition pour cette date**

**Lundi 28 février 2022**

### NETHE (764 m) depuis IBAROLLE (173 m)

Proposée par P. JAURY – Y. RUSTIQUE

**Durée :** 6 h – **Dénivelée :** 700 m – **Niveau :** Moyen (mais montée raide vers le 1<sup>er</sup>  
sommets)

**Descriptif :** Ibarolle mairie (173 m) - maison Etxebestia (fabrique makilas) –  
Premier sommet (430 m) – Réservoir (651 m) – Nethe (764 m – piquenique) –  
Descente flanc Guillabe – Belhartegi – maison Oyhanburia – Traversée ruisseau ! si  
possible, ou pont un peu plus loin – Mairie d'Ibarolle

**RV :** à 9 h 20 à Larceveau au fronton pour regroupement puis rejoindre Ibarolle.

**Rappel** : pour annuler ou modifier une randonnée :  
prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia

## Les randonnées du jeudi



Vacances d'Hiver du 11 février au 27 février 2022

**Jeudi 3 février 2022**

### BELVEDERE DE MIREMONT - BARDOS

Proposée par G. BRIVET – H.SICART – J. DOUTOUMA – AM BONNEBAIGT

**Durée** : 3h – **Distance** : 8.5 km - **Niveau** : facile – Dénivelée : 170 m

**Descriptif**: Parcours en boucle, sur petites routes goudronnées et vallonnées. Belles vues panoramiques à 360° sur les Pyrénées et les Landes. Pique-nique vers 13 h, en fin de parcours au pied du château d'eau.

**RV** : à 9 h 30, au parking de la butte de Miremont du village de Bardos. Pour vous y rendre : A Bardos prendre la RD253 direction Guiche ; puis tourner sur la gauche au panneau « butte de Miremont ».

**Jeudi 10 février 2022**

### SENTIER DES COCHONS

Proposée par J&JL DARBUS

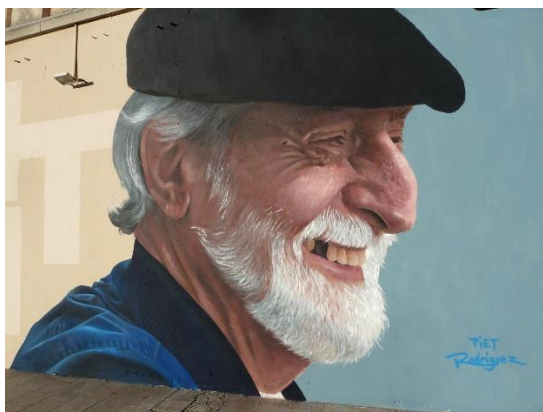
Distance : 8 km - dénivelé : 300 m - durée : 4 h – Niveau : facile

Descriptif : larges chemins - de beaux panoramas

Prévoir le pique-nique.

RV : 9h30 Ascain parking Tartia derrière l'église

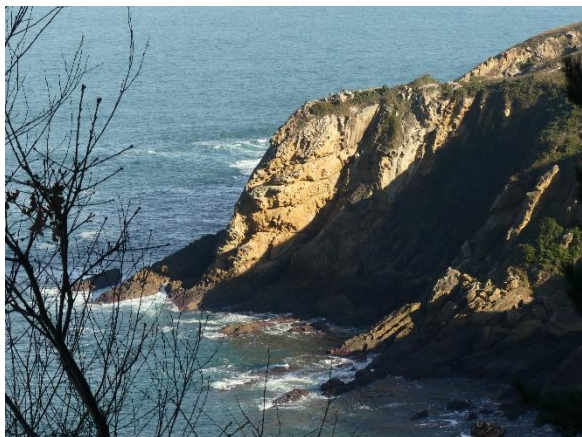
## Nos randonnées passées



Randonnée Street Art à Bayonne  
Le 6 janvier 2022 suivie  
d'un repas à la Txunga



Randonnée de La Bastide Clairence  
le 16 décembre suivie d'un repas  
au restaurant des arceaux



Randonnée Pasaia – Donosti le 17 janvier 2022, clôturée par un copieux et savoureux « chocolate con churros »

## Licences 2 Fopen non reçues par certains licenciés.

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

### INFORMATIONS DE 2FOPEN

« A la suite de la suspension des activités des Clubs Santé Séniors de la MGEN, nous avons été contactés par plusieurs d'entre vous au sujet de la conduite à tenir sur les activités en extérieur des clubs gérées par la 2FOPEN.

Vous trouverez, ci-après, un résumé du courrier que vous avait envoyé notre président en février 2021 lors de la première suspension ; il reste d'actualité.

L'essentiel à retenir est simple : un membre d'un club MGEN qui prend une licence dans le cadre d'une activité 2FOPEN devient un licencié 2FOPEN qui exerce une activité 2FOPEN, laquelle ne relève plus de MGEN. En conséquence :

- une activité régulière dans un local de la section MGEN sera suspendue faute de local mais pourrait se poursuivre dans un autre local disponible.
- une activité régulière en extérieur ou dans un local ne dépendant pas de la section MGEN (s'il n'est pas frappé de suspension par son propriétaire) pourra se poursuivre sous l'égide de la 2FOPEN
- une activité ponctuelle est possible sous l'égide de la 2FOPEN, pourvu que l'invitation à y participer ne fasse aucune mention de MGEN ni ne soit véhiculée par un support de communication de MGEN »

**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-trois personnes sont inscrites. La capacité de l'hébergement ne permet pas d'inscrire plus de participants. La réunion d'inscription et de présentation du projet a eu lieu le vendredi 21 janvier au cinéma Le Vauban de St Jean Pied de Port. Les 23 personnes se sont engagées financièrement.

