



Mars 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

La décision de la MGEN nationale de fermer les locaux des Clubs Santé Sénior au moins jusqu'au 28 février a provoqué notre incompréhension et notre indignation. Nous avons envoyé un long courrier à Joël Péhau, Président de la MGEN 64 et responsable national de tous les clubs santé sénior MGEN, en lui demandant de faire remonter notre mécontentement aux hautes autorités. Il nous a fait part de son souhait de nous soutenir. A ce jour (+ de 15 jours après ces échanges) aucune réponse, ni accusé réception n'ont été reçus. Notre déception face à cette indifférence se transforme peu à peu en colère et en envie de se rebeller. Au moment où les boîtes de nuit ont le droit de rouvrir, nous n'avons toujours pas le droit de nous rencontrer au travers de nos différentes activités. Entrons en résistance ! (*voir plus loin, un communiqué à ce sujet de la 2fopen cd 64*)

Assemblée Générale du club santé sénior MGEN64 : mardi 12 avril 2022 à 15h à la salle Ansbach à la maison pour tous Anglet.

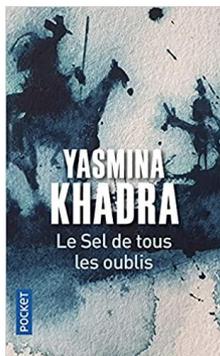
Les grilles métalliques doivent être obligatoirement refermées en quittant le local. Pensez à la sécurité du lieu et des biens

Triste nouvelle : disparition de **Jacqueline Guilhemotonia**. Nous présentons nos plus sincères condoléances à sa famille et à ses amis.

ACTIVITES 2021 - 2022

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	9 h – 10h30 10h30 – 12h 14h-16h00	Anglais Espagnol A Tertulia	<i>Ce groupe fusionne avec celui du vendredi.</i> Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Benichou Francette Gabastou Jean Marie Costa Urania
Mercredi	9h30– 11h 14h 30-17h 14h30 -17 h	Anglais avancé Tricot (bimensuel) 2, 9 et 30 mars Autour d'un livre 16 et 23 mars	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Marty Catherine Autogestion
Jeudi	10h -11h30 13h30-17h30	Espagnol Tarot – Belote	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Ruiz Ferdinand Larre Christian
Vendredi	10h –11h 30	Anglais	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Bénichou Francette

VIE DU CLUB

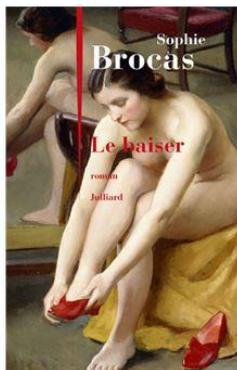


Atelier lecture :

Mercredi 16 mars à 14 h 30

Le sel de tous les oublis

Yasmina Khadra



Mercredi 23 mars 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.
- EXPO PHOTO : nous vous recommandons d'aller voir les œuvres de nos collègues de l'atelier photos.

Club Santé Senior MGEN64 2FOPEN CD64
Atelier photographique
Maison pour Tous Anglet

Exposition Photo

« Une couleur... des nuances »



Salle Ansbach Maison pour Tous Anglet
6, rue Albert Le Barillier

Exposition ouverte au public
Lundi 28 février 2022 de 14h à 19h,
Mardi 1^{er} et mercredi 2 mars de 9h à 12h et de 14h à 20h

Vernissage le mardi 1^{er} mars à 18h

Exposition dans la salle Ansbach jusqu'au 31 mars 2022

Comité d'animation : Vendredi 25 mars 2022 à 11h30

La recette de Geneviève



Le quatre-quart

Recette pour 8 personnes

Ingrédients : *il faut respecter le même poids pour les œufs, le sucre, le beurre, et la farine.*

4 œufs moyens (soit 200 g sans coquille) ; 200 g de sucre cassonade fine ; 200 g de beurre ; 200 g de farine ; 1 bonne cuillère à café d'extrait de vanille liquide.

Matériel : choisir un moule à cake de 24 cm à revêtement antiadhésif (beurré et fariné) ou en silicone.

Opérations :

- Peser les œufs sans coquille.
- Ramollir le beurre.
- Travailler le beurre et le sucre, jusqu'à obtenir un mélange mousseux « blanchi ».
- Chauffer le four, thermostat 6 ou 170 °C mode : chaleur tournante.
- Incorporer les œufs en 2 fois en fouettant.
- Verser la farine tamisée en plusieurs fois et soulever votre pâte avec la spatule de bois pour bien aérer.
- Parfumer avec l'extrait de vanille, bien remuer afin de le répartir correctement dans la pâte.
- Remplir le moule jusqu'à 2 cm du bord.
- Répartir sur la surface du gâteau quelques grains de cassonade.
- Cuire 60 minutes. Piquer pour vérifier la cuisson (l'aiguille dit être sèche).
- Laisser refroidir avant de démouler.

Suggestions :

- ✎ Vous pouvez remplacer l'extrait de vanille par de l'eau de fleur d'oranger.
- ✎ Si vous choisissez du zeste de citron, ajoutez-le avec le mélange beurre et sucre.
- ✎ Vous pouvez cuire dans des caissettes en papier « spéciale cuisson ».
- ✎ Remplir jusqu'à 1 cm du bord. Cuisson 30 minutes.
- ✎ Le quatre-quarts ne nécessite pas de levure, d'où une pâte compacte qui demande un temps de cuisson plus long.

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 11 et 25 mars	<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 11 et 25 mars 2022 13h30-17h30**

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

Club Santé Senior MGEN64 2FOPEN CD64
Atelier photographique
Maison pour Tous Anglet

Exposition Photo « Une couleur... des nuances »



Salle Ansbach Maison pour Tous Anglet
6, rue Albert Le Barillier

Exposition ouverte au public

Lundi 28 février 2022 de 14h à 19h,

Mardi 1^{er} et mercredi 2 mars de 9h à 12h et de 14h à 20h

Vernissage le mardi 1^{er} mars à 18h

Exposition dans la salle Ansbach jusqu'au 31 mars 2022

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

Les randonnées du lundi



Lundi 7 mars 2022

ASKUA (782 m)

Proposée par C&J. BES

Durée : 5 h – Dénivelé : 682 m - Distance : 11.5 km – Niveau : Moyen +

Descriptif : Départ du parking d'Etxalar(100m) . Passage à l'ermitage Santa Krutz pour rejoindre le PR- NA5 puis le PR-NA12 .Montée progressive jusqu'au point 585m. Passage sur le flanc NE du Kokori jusqu'au point 718m. Montée finale un peu raide mais courte à l'Askua (782m).

Retour en boucle par le GR11, et le PR-NA12.

RV : 9h30 à Etxalar parking à l'entrée du village (à coté des poubelles)

Lundi 14 mars 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^{er} sommet)

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.

Lundi 21 mars 2022

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 28 mars 2022

ZENTINELA depuis le COL DE LIZARIETA

Proposée par A&JP MIDY

Durée : 5 h – Dénivelée : 460 m – Niveau : Moyen – Distance : 13 km

Descriptif : : Depuis le parking piste des palombières d'Etxalar– Bornes frontière R46 puis R50 Direction Uategieta Chemin archéologique -Sommet Zentinela-
Retour par le Col des 3 bornes puis le sentier des palombières

RV : 9h30 au col de Lizarieta (Grand parking) par la D306 depuis Sare

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

Les randonnées du jeudi



Jeudi 3 mars 2022

URT

Proposée par A. LASSALLETTE

Durée : 4 h – **Distance** : 9 km - **Niveau** : facile – Dénivelée : 40 m

Descriptif : depuis le parking descente vers le port pour rejoindre les rives de l'Ardanavy. Prévoir le pique-nique.

RV : 9h30 à Urt parking place du marché

Jeudi 10 mars 2022

AUTOUR DE BAIGORRI

Proposée par N&JJ AMBIELLE

Distance : 10 km - dénivelé : 190 m - durée : 4 h – Niveau : moyen

Descriptif : balade dans différents quartiers de Baïgorri : départ de Borciriette, Occos, Guermiette, l'église, Château d'Etchaux, le pont romain, le bourg.

RV : 10 h parking du trinquet, près de la piscine, en face de la cave, à côté du stade

Jeudi 17 mars 2022

Sur les hauteurs d'AINHOA et la chapelle de l'AUBEPINE

Proposée par J. TILLOUS BORDE – J. DOUTOUMA

Distance : 4 h - dénivelé : 375 m - durée : 8 km – Niveau : Moyen

Descriptif : Parcours en boucle sur les hauteurs d'Ainhoa avec passage à la chapelle de l'Aubépine

Très beaux panoramas sur les montagnes voisines, la côte basque et jusqu'à l'océan. Prévoir le pique-nique.

RV : 9h30 à Ainhoa parking près de l'école et de la maison pour tous

Jeudi 24 mars 2022

BOUCLE SUR BIRIATOU

Proposée par J&JL. DARBUS

Distance : 300 m - **dénivelé** : 3 h - Niveau : Facile

Descriptif : Direction et montée au calvaire, puis direction Choldokogaina, col des perdrix

Prévoir le pique-nique

RV : 10h à Biriadou (parking sous l'église)

Jeudi 31 mars 2022

CIBOURE HISTORIQUE

Proposée par J. LAYUS – J. DOUTOUMA

Distance : 4 h - dénivelé : 80 m - durée : 7.6 km – Niveau : facile

Descriptif : chemin le long de la Nivelles. Ruelles, monuments, maisons dans le vieux Ciboure jusqu'à la tour Bordagain et de la Tour Chappe - De belles demeures dominant l'océan – Retour par le bord de mer et de la Nivelles.

Prévoir le pique-nique.

RV : 9h30 parking devant le stade Jean Poulou à Ciboure (en entrant dans Ascain pont au-dessus de la nivelles puis au 1^{er} rond-point prendre à droite route de Ciboure, route d'Ascain, et rue Jean Poulou).

Décisions de la MGEN nationale dommageables pour la 2fopen cd 64 :

Depuis de longs mois, et après des années de collaboration étroite et fructueuse au niveau départemental, la décision unilatérale de la MGEN nationale, de décembre 2020, de ne plus associer ses nom et logo aux sorties, séjours et ateliers physiques du club santé senior nous a laissés seuls au milieu du gué. Nous avons dû endosser la responsabilité pleine et entière des activités précitées, alors que, à la demande de la MGEN elle-même en 2008, nous n'étions qu'un partenaire administratif des manifestations du club MGEN. Par-dessus le marché, en décembre, la mutuelle à interdit, sans concertation, l'accès au local du club à ses adhérents seniors, perturbant ainsi gravement le fonctionnement de l'atelier photo, directement lié à la 2fopen, et faisant obstacle aux réunions de la 2fopen départementale, comme le prouve le texte ci-dessous.

Par l'intermédiaire de M. Péhau, le 4 février, nous avons informé la mutuelle de ces graves dysfonctionnements. A cette heure, nous n'avons pas reçu de réponse, ni même d'accusé de réception.

INFORMATIONS DE 2FOPEN

A la suite de la suspension des activités des Clubs Santé Senior 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 et qui 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 la MGEN. En conséquence :



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



- 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

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.

Assemblée générale en distanciel du comité 64 2fopen.

Les propositions envoyées aux personnes licenciées ont recueilli 104 votes, soit 74,3 % de participation.

Le rapport moral et la composition du nouveau bureau ont été acceptés à l'unanimité. Le rapport financier est approuvé par 102 oui et 2 abstentions.

Le changement d'adresse postale recueille 101 oui et 3 abstentions.

La modification du nom du comité est adoptée par 98 oui, 4 non, et 2 abstentions.

MERCI à toutes et à tous pour votre participation, et à Jacques Beyris pour son travail d'organisation.

Assemblée générale 2fopen nationale.

L'assemblée générale de la 2FOPEN se déroulera le dimanche 13 mars 2022 de 8h45 à 12h30 à la résidence-club La Fayette, avenue de Bourgogne, à La Rochelle.

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](#)



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com

