



Mai 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).

Compte rendu des Assemblées générales 2020 et 2021

Le 12 avril 2022 à la « Maison pour tous »
64600 Anglet.

Présents : 54

Pour la MGEN 64 : Joël PEHAU président et coordinateur national des clubs santé senior.

Absents excusés : Valérie ELIÇALDE Directrice. Pierre DARDENNE, Stéphane LABAIGT .délégués 64

Pour le club secteur Pays basque : Josie DOUTOUMA Responsable — Jocelyne FEVRIER vice-présidente — Nadine AMBIELLE rédactrice des bulletins — Jean Jacques AMBIELLE. Trésorier — Geneviève BRIVET Secrétaire. Henri SICART administrateur du Site — Anne-Marie BONNEBAIGT, Jeanine LAYUS, Jean ISTEQUE, Jean Paul MIDY, Albert SCORDIA, Jean-Pierre SUPERA : membres actifs.

Pour le club secteur Béarn Soule : Absents excusés Aline LOUSTAU ; Jacques BEYRIS.

Le mot de la responsable du club



Josie DOUTOUMA ouvre la séance à 15 heures, en souhaitant la bienvenue à tous, et aussi aux nouveaux adhérents.

Deux années 2020 et 2021 très perturbées par les confinements et déconfinements et la fermeture du local de décembre 2021 à février 2022.

Il n'y a pas eu d'assemblée générale en 2021 pour le bilan 2020 et les perspectives 2021.

Donc très heureux de vous retrouver enfin et de partager ces quelques moments en votre compagnie.

L'ordre du jour :

- I. Intervention de Joël Péhau.
- II. Rapport moral de l'année 2020 et de l'année 2021. Vote.
- III. Rapport financier de l'année 2020 et de l'année 2021. Vote.
- IV. Perspectives 2022.
- V. Questions diverses.
- VI. Clôture de l'Assemblée générale et pot de l'amitié.

I. Intervention de Joël Péhau :



Joël PEHAU : fait part du plaisir qu'il éprouve à partager ce moment avec ce club des Pyrénées-Atlantiques très dynamique, et ce malgré quelques décisions agaçantes.

Il souligne que la MGEN édite des textes qui sont appliqués à toute l'entité MGEN.

Il présente le nouvel espace santé, et distribue un prospectus pour les adhérents.

II. Rapport moral :

Avant de passer au bilan, Josie tient à expliquer notre inquiétude et notre mécontentement vis-à-vis des décisions unilatérales de la MGEN nationale. Vous avez lu les bulletins et vous avez perçu notre état d'esprit.

Voici le courrier adressé à la MGEN nationale le 5 février 2022 et qui fait suite au premier courrier de mars 2021.

« Un vent de mécontentement et même de révolte souffle dans nos rangs au sujet de la prolongation de la fermeture du local du Club jusqu'au 28 février par la MGEN nationale, alors que les mesures gouvernementales s'assouplissent dès le 2 février. Mais ce ne sont pas seulement les raisons de notre inquiétude pour l'avenir de notre club.

En qualité de responsable du Club, je me fais l'écho des préoccupations des membres du comité d'animation, des animateurs et des adhérents concernant les décisions prises par la MGEN depuis quelques années.

- *Nous avons le sentiment de ne pas être entendus.
En mars 2021, vous aviez fait remonter à la MGEN qu'elle mettait trop de temps à nous communiquer les mesures à appliquer au fonctionnement du club pour les périodes de déconfinement.
En septembre 2021 en période d'inscription, la lenteur dans la transmission des informations ne nous permettait pas de communiquer en temps réel avec les adhérents.
Cependant le 13 décembre 2021 je suis destinataire d'un complément de mesures faisant suite aux mesures diffusées en novembre 2021. Il est adressé aux managers de la MGEN... Elles sont à effet immédiat.
N'ayant pas reçu les mesures de novembre et n'étant pas manager, je n'ai pas prêté attention au courriel, mais le lendemain plusieurs animateurs et adhérents ont trouvé porte close et me reprochaient de ne pas les avoir prévenus de la fermeture du local jusqu'au 31 janvier 2022. Ce décalage a pour conséquence une perte de crédibilité.
Ordre et contre-ordre ne font pas bon ménage.*

- *En mars 2021 nous avons exprimé notre inquiétude lorsque la MGEN a pris la décision suivante :
"il faut qu'aucune mention de MGEN n'apparaisse sur les documents proposant cette activité physique 2fopen, pas de mention sur le site du Club MGEN, pas de courrier avec le logo de la MGEN, nulle mention de MGEN dans le document, pas d'adresse d'expéditeur liée à MGEN, etc."
Cette désolidarisation entre les activités du Club santé senior MGEN et 2FOPEN indique une méconnaissance du fonctionnement de notre club. Nous œuvrons depuis des années à faire admettre le bien-fondé de cette relation nécessaire et complémentaire au bon déroulement des activités.
En diffusant ces interdictions c'est faire les beaux jours des récalcitrants à adhérer à la fédération 2FOPEN et des clubs à ne pas se mettre en conformité...*

- *D'autres décisions ont été mal accueillies :
1.comme la modification du nom des Clubs MGEN en clubs santé senior. Une consultation des principaux intéressés, les adhérents des clubs MGEN, aurait été la bienvenue.
2. comme l'interdiction du parrainage depuis septembre 2021, 10 % de nos adhérents sont des parrainés d'avant 2021. Une mixité des publics est bénéfique à un équilibre et apporte des compétences et des qualités complémentaires.*
- *Pourquoi interdire à tous les clubs la cooptation si elle est maîtrisée !*
- *Nous avons respecté cette règle. Il n'y a aucun parrainage depuis septembre 2021 au Club sauf à 2FOPENcd64 "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".*

- *Notre incompréhension se poursuit aussi à la lecture des éditoriaux nationaux et départementaux MGEN qui mettent en exergue la nécessité de privilégier un lien social. Comment faire si nous ne pouvons pas nous retrouver en présentiel. Environ 100 personnes n'ont pas repris leur adhésion puisqu'ils ne peuvent pas venir aux ateliers dans le local. Et pourtant ce lieu de convivialité est indispensable pour vaincre l'isolement et remédier aux effets de la vieillesse. Les actifs peuvent reprendre leur travail. Cependant les retraités doivent rester chez eux...*
- *Des animateurs d'ateliers font face au désenchantement des participants et reportent leur colère sur le responsable du Club. Un évènement comme une exposition de leurs travaux demande de l'organisation et surtout de l'anticipation comme le choix de la date. La préparation passe aussi par la réservation d'un lieu d'exposition. La présentation de l'atelier du Club qui valorise la MGEN et ses retraités puis la diffusion dans le bulletin municipal se décide plusieurs mois à l'avance. D'où l'incompréhension et la consternation quand la MGEN annonce que même les réunions "MGEN" ne peuvent pas avoir lieu dans une salle extérieure jusqu'au 28 février. Cet atelier a la chance d'adhérer à 2FOPEN, mais se pose un dilemme : enlève-t-on le nom "MGEN" associé au Club dans la publication. La grande consternation de l'animateur. Des tensions s'installent qui nuisent à la santé de chacun.*
- *La MGEN devrait considérer que les présidents départementaux des MGEN, et présidents des clubs santé senior MGEN sont compétents pour gérer au mieux le fonctionnement du Club. Nous sommes dans un local qui est indépendant des locaux de la MGEN, nous sommes des personnes responsables, respectueuses des mesures sanitaires et soucieuses de la santé de chacun, donc rien ne justifie plus une fermeture jusqu'au 28 février 2022.*
- *Nous sommes inquiets sur le devenir du Club si la gestion par la MGEN n'évolue pas, si elle ne tient pas compte des remarques. Nous doutons que les clubs soient une de ses priorités. Pourtant, les membres des clubs sont des mutualistes fidèles depuis tant d'années. Il en va de même pour la gestion financière du Club dont le budget n'est pas autonome. Là aussi, la MGEN nationale a des réponses qui ne correspondent pas à la réalité du terrain. On n'est pas dans un schéma de confiance.*

Je suis convaincue que la réussite d'un club résulte de la complémentarité entre le responsable du club, les membres du comité d'animation du club et le bureau du comité départemental 2FOPEN ainsi que de l'entente concertée avec le Président, la directrice et les délégués MGEN. Nous avons réussi à l'établir dans le 64 par un investissement de tous.

Nous avons été de "bons petits soldats disciplinés" : nous avons bien appliqué les interdictions, les consignes et les recommandations, mais nous sommes avant tout mutualiste MGEN et de ce fait nous voulons être écoutés.

Nous voudrions que la MGEN nationale nous adresse une réponse circonstanciée. » qui à ce jour n'est pas arrivée



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



Josie DOUTOUMA présente les effectifs du club 2020 et 2021

Des décès sont venus nous attrister, nous avons perdu quelques amis chers.

Nombre d'adhérents en juin 2020 288 (Pays basque) 29 (Béarn Soule)	317
En décembre 2020 236 (Pays basque) + 17 (Béarn Soule)	253
En décembre 2021 197 (Pays basque) + 26 (Béarn Soule)	223
Adhérents parrainés	0

Par décision de la MGEN nationale en septembre 2020, seuls les mutualistes et leurs conjoints(e) ou compagnes (on) non mutualistes sont accueillis dans les activités au local. Cette mesure ne concerne pas les parrainages antérieurs.

Les activités du club Béarn Soule :

Les 2 référents de l'antenne Béarn Soule étant absents pour des raisons familiales, c'est Josie qui présente les activités de leurs ateliers.

Les effectifs pour cette antenne sont au nombre de 27 et sont les suivantes :

Espagnol par quinzaine le mardi : 10 intéressés 7 inscrit et 4 présents en moyenne.

L'anglais a été abandonné l'intervenant n'ayant pas souhaité reconduire.

Les activités du club Pays basque :

Josie remercie tous les animateurs bénévoles qui donnent leur temps pour que les activités aient lieu. Cela permet aux participants de trouver de l'amitié, du réconfort chaque semaine durant 1 h 30 ou 2 heures.

Un appel est envoyé à toutes les bonnes volontés pour animer les ateliers. Afin d'assurer la relève pour les remplacer ou les seconder, hélas ? Il y a très peu de volontaires.

L'atelier photo : animé par 2 personnes, Jean-Marie Subiette et Christiane Moussu. Pas d'expo en 2020 ni en 2021. Grâce à leur licence 2Fopen ils ont pu continuer à sortir et à nous régaler de leurs belles photos que vous pouvez, vous aussi, admirer sur le site et leur blog atelier clic64.fr ainsi qu'au local.

L'atelier lecture qui en mal de rencontre a même programmé deux livres le même mois

L'atelier tricot : plus d'animatrices qui pour des raisons de santé ont dû abandonner cette activité. Mais nous invitons tricoteuses et tricoteurs à se rendre au local et réaliser des beaux modèles pour les nouveau-nés. L'association « atout cœur » redistribue leurs ouvrages aux mamans nécessiteuses.

L'atelier chanson : n'a pas repris en 2020. L'animateur donne déjà beaucoup de son temps à l'atelier photo.

Les ateliers langues anglais espagnol tertulia certains connaissent une baisse d'effectifs

Les ateliers carte et scrabble ont continué à fonctionner pendant les fermetures du local en se retrouvant chez les uns et les autres.

La bonne santé du club et de ses adhérents passe aussi par les activités sous couvert de 2FOPEN CD64

Présentation des activités 2FOPENCD64 par Jean Jacques Ambielle

Les activités 2FOPEN section Béarn soule :

27 licenciés, dont 4 sont uniquement 2 FOPEN car non adhérents MGEN.

Randonnée montagne tous les lundis si temps le permet. 18 sorties depuis le 01/09/2021.

Parmi les adhérents 19 intéressés, 14 inscrits et en moyenne 7 présents par sortie.

Les randonnées se déroulent sur le 64 et le 65 éventuellement en Espagne (vallée de Teno).

Stretching les vendredis, suivants le rythme scolaire 20 intéressés, 18 inscrits et en moyenne 4 présents.

Les activités en salle ont lieu à la MJC du Laü dont le CCS MGEN est club associé.

Les activités 2FOPEN section Pays Basque :

Heureusement que beaucoup d'entre nous ont pu continuer à pratiquer les activités yoga, qi gong, randonnées, sorties, séjours, grâce à la réactivité de la fédération 2FOPEN qui nous informaient en temps réel de ce que nous pouvions organiser en respectant les consignes ministérielles.

Jean-Jacques AMBIELLE regrette que la MGEN ait mis des bâtons dans les roues. Le lien social existe, mais le local était fermé ! « Il trouve archaïque le fonctionnement de la MGEN nationale ».

Les sorties :

Les sorties organisées tour à tour par les randonneurs de l'antenne Béarn Soule et de l'antenne Pays basque afin de faire connaissance entre eux.

Seule la sortie aux lacs d'Ayous en octobre 2021 a pu être organisée par Jacques Beyris.

La sortie sur le Pays basque a été supprimée en raison d'une météo exécrationnelle.

Les séjours :

- **BAQUEIRA** : ski et raquettes du 8 au 11 mars 2020. Les participants ont heureusement échappé au 2^e confinement le lendemain. Pas de séjour à BAQUEIRA en 2021.
- **PARIS ET SES GR** : du 7 au 11 février 2020 (3 circuits de randonnées nord-sud ; est-ouest ; et 1 contournement circulaire). Les amis du comité 2FOPEN 92 ont apporté leur aide.

- SEMAINE FÉDÉRALE AVEC LE CD 65 ET LA FÉDÉRATION NATIONALE : du 6 au 12 septembre 2020, à l'initiative de Serge CAPDESSUS et de la contribution de nombreux animateurs du 64.
- LLANES : du 13 au 17 septembre 2021.
- Des séjours organisés par d'autres comités départementaux de 2FOPEN ou par la fédération nationale (séjour de ski).
- SÉJOUR A L'ILE D'OLÉRON par la FÉDÉRATION NATIONALE : 2fois reporté, mais qui s'est finalement déroulé du 2 au 8 avril 2022

Les randonnées et moments festifs :

Les randonnées du lundi montrent une grande désertion, en moyenne une dizaine de participants. En revanche, les randonnées du jeudi, font preuve d'un engouement certain. Elles sont moins difficiles, accessibles à un plus grand nombre et adaptées à nos capacités.

Des randonnées ou des marches se sont terminées par un repas au restaurant.

Relations entre le club et la MGEN 64

Le club est présent aux réunions de comité de gestion qui est l'instance de gestion pour le fonctionnement du club. À la demande de la MGEN64 ou du Club santé sénior MGEN64, participe aussi à des moments forts. Comme : la Participation à « GARAZZI en Rose » en octobre 2021.

Vote du rapport moral : adopté à l'unanimité

III. Rapport financier :

Jean Jacques AMBIELLE présente le bilan :

RECETTES 2020	
Adhésions	3465,00 €
Divers	0
TOTAL	3465,00 €
DÉPENSES 2020	
Organisation AG	395,04 €
Fonctionnement MGEN	280,00 €
Impression des circulaires	211,61 €
Informatique	0,00 €
Frais de fonctionnement	162,36 €
Dépense des activités du Club	443,09 €
Local	190,56 €
Dons	60,00 €
TOTAL	1742,66 €
BILAN 2020	
RECETTES	3465,00 €
DÉPENSES	1742,66 €
SOLDE	1722,34 €
Report des exercices antérieurs	14 337,82 €
Nouveau SOLDE	16 060,16 €

RECETTES 2021	
Adhésions	3330,00 €
Divers	0
TOTAL	3330,00 €
DÉPENSES 2021	
Organisation AG	0,004 €
Fonctionnement MGEN	318,00 €
Impression des circulaires	1576,06 €
Informatique	90,00 €
Frais de fonctionnement	317,39 €
Dépense des activités du Club	306,56 €
Local	971,12 €
Dons	176,00 €
TOTAL	3757,93 €
BILAN 2021	
RECETTES	3330,00 €
DÉPENSES	3757,83 €
SOLDE	427,93
Report des exercices antérieurs	16 060,16 €
Nouveau SOLDE	15 632,23 €

Des frais ont été engagés :

- Remplacement de la TV et dégât des eaux.
- La location de la salle pour l'assemblée générale ne figure plus désormais au chapitre dépenses. Le conseil municipal d'Anglet nous l'accorde gratuitement au même titre que pour les associations d'Anglet. Est-ce que cela va perdurer ?
- Les dons figurant dans le tableau ont été versés à un organe caritatif comme la ligue contre le cancer lors de décès d'adhérents.
- À la suite d'une question posée au sujet du solde, Jean Jacques précise que le club n'a pas de compte en banque.
- Joël Péhau rappelle que le budget est intégré à la MGEN 64 et qu'il est annuel.

Vote du rapport financier : adopté à l'unanimité

IV. Perspectives 2022 :

Nadine Ambielle demande à la MGEN :

- **L'emploi d'un jeune en contrat civique** pour des cours de langues et d'informatique pour l'antenne Pays basque
- **Ouverture d'un atelier mémoire et équilibre** par l'intermédiaire de la MGEN64 à présenter en comité de gestion et comité départemental puisque deux de nos adhérentes y participent (Nadine Ambielle et Aline Loustau)
- **Nadine Ambielle nous propose :**
 - **Repas du club** le jeudi 9 juin 2022 à 13 h à Hordago Ostautua Col de Lizarieta à Sare. 25 euros tout compris avec inscription et paiement par chèque (renseignements dans le prochain bulletin de mai 2022 et par courriel très prochainement). Ce repas est ouvert à tous les adhérents, y compris leurs conjoints et compagnes des adhérents.

Jean Jacques Ambielle nous propose :

- **Demande de branchement d'une liaison fibre** au lieu du boitier actuel Bouygues télécom 4G qui n'est pas opérationnel dès que 2 ordinateurs se branchent sur internet. Des lenteurs difficiles à gérer surtout au moment des inscriptions et pour certains animateurs qui utilisent le web...
- **Gestion de la clé du local**, une boîte à clé a été installée à l'entrée de la MGEN64 avec un code d'accès. Le registre pour indiquer, qui récupère la clé et qui la rend, se trouve à l'intérieur du local. Ce qui évitera de déranger les conseillers MGEN64 qui sont en entretien avec des mutualistes à l'accueil.

Josie Doutouma nous propose :

- **La participation de 15 euros lors de l'inscription** : Étant donné que le local a été ouvert peu de temps sur ces deux dernières années, elle ne sera pas demandée à ceux qui se réinscrivent pour 2022/2023. Le comité de gestion devra valider cette décision.
- **Jocelyne Février** prend la parole pour relater le projet réalisé à BAQUEIRA, séjour de ski, raquettes et même randonnées dans la neige, organisé par Jean ISTEQUE du 06 au 11 mars 2022.

• **Projets en cours de réalisation présentés par Nadine Ambielle :**

- **Participation avec la MGEN à la marche de 5 km organisée par ODYSSEA** : le dimanche 15 mai 2022. (10 inscrits à ce jour – 14 inscrits au 19/04/2022)
- **Participation à la marche du « festayre » de 12 km** : qui aura lieu mercredi 27 juillet, du phare de Biarritz au quai de Lesseps à Bayonne. Rendez-vous vers 7 h 15 au phare.
- **Semaine fédérale de randonnées de 2FOPEN à SARE** : du 4 au 10 septembre 2022.
- **Séjours à la presqu'île de Crozon** du 11 septembre au 17 septembre 2022.
À ce jour le séjour est complet : 24 inscriptions, 2 personnes en liste d'attente.
Nadine remercie Albert SCORDIA qui nous a conseillés dans le choix du gîte et nous a incités à la réalisation de ce projet.
- **Participation avec la MGEN 64 de la marche GARAZI en rose** : octobre 2022.

Perspectives pour l'antenne Béarn soule :elle souhaite de mettre en place une activité « PILATES » par l'intermédiaire d'un contact rencontré.

Les adhérents rencontrés lors des permanences veulent éventuellement participer, mais pas animer une activité.

Les jeunes retraités quant à eux ne sont pas pressés de se mettre des contraintes.

Conclusion de Josie :

Vous constatez qu'on ne peut pas dissocier les activités du Club de celles de 2FOPEN. Sur le bulletin mensuel, il y a une partie Club et une partie 2FOPEN cd64 ce qui nous a beaucoup contrarié car la MGEN ne voulait pas voir les logos associés.

V. Questions diverses :

Françoise SUPERA : que signifie le sigle VYV

Joël Péhau : c'est un groupe constitué en septembre 2017, qui comprend plusieurs mutuelles. Ce regroupement permet petit à petit d'améliorer le travail de la mutuelle.

Jean CHALIEZ : « où sont passées les valeurs associatives, si la MGEN ne reconnaît pas la 2FOPEN. » Pourquoi vouloir casser cette machine ?



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



Joël Péhau : il n'y a pas de rupture de partenariat entre la MGEN et 2FOPEN. Pas de remise en question, puisqu'une signature de convention a eu lieu. La MGEN ne s'oppose pas au club santé senior ces clubs font partie de l'action sociale.

VI. Clôture de l'Assemblée générale : 17 h 15

Josie remercie chaleureusement les participants et les invite à partager le verre de l'amitié accompagné de galettes et de gâteaux basques..

La secrétaire Geneviève BRIVET





REPAS DU CLUB SANTE SENIOR MGEN64
JEUDI 9 JUIN 2022 à 13 h
à HORDAGO OSTATUA COL DE LIZARRIETA SARE

Menu à 25 euros Café et vin compris

Entrée

Gaspacho de légumes de saison, croutons aillés et herbes du jardin

Plat

Veau grillé, sauce champignons, frites maisons et salade

Dessert

Riz au lait crémeux au Sureau noir

ou

Pain perdu, caramel au beurre salé

Hordago, privilégie les produits locaux et de qualité: légumes, huiles et farines bios de Navarre; viandes 100% nés, élevés et tués au Pays basque; herbes, légumes et petits fruits de notre potager; fromages en direct producteur; poissons de petite pêche de St Jean de Luz...



INSCRIPTION AVANT LE 25 MAI 2022

NOM et Prénom

.....

Tel Courriel

REGROUPEMENT à 11h pour covoiturage depuis Bayonne (parking Marouette):

CHAUFFEUR OUI NON ou PASSAGER OUI NON

(Cochez les bonnes cases)

PAIEMENT PAR CHEQUE A L'ORDRE 2FOPENCD64 à remettre

- à Josie Doutouma ou
- à Albert Scordia 4 allée des Coudeytes 40220 TARNOS

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-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) 4 et 11 mai	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Autogestion
14h30 -17 h	Autour d'un livre 18 mai	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

Les grilles métalliques doivent être obligatoirement refermées en quittant le local. Pensez à la sécurité du lieu et des biens. Ne pas mettre de chaises sous le rideau métallique.

VIE DU CLUB



Atelier lecture :

Mercredi 18 mai à 14 h 30

BELLE GREENE

Alexandra LAPIÈRE

Atelier informatique : Une animatrice le prendra en charge dès septembre.

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



Tartare de fraises, Crumble et pistaches

Tartare de fraises, crumble et pistaches

Recette pour 6 personnes

1 Ingrédients :

- a) **Garniture** : 400 g de fraises ; 200 g de fromage blanc ; 100 g de mascarpone ; 3 cuillères à soupe de crème fraîche à 30 % ; 1 sachet de sucre vanillé ; 2 cuillères à soupe de sirop d'érable ; 1 cuillère à soupe de sirop de fraise (facultatif).
- b) **Pâte à crumble** : 100 g de beurre ; 125 g de farine ; 100 g de sucre en cassonade ; 50 g de poudre d'amande.
- c) **Décor** : 30 g de pistaches concassées sans peau.

2 Opérations :

- a) **Préparer la pâte à crumble** : mélanger du bout des doigts le beurre ramolli coupé en morceaux, la farine, le sucre, la poudre d'amande et la cassonade. Jusqu'à obtenir une texture friable.
 - Chauffer le four à 200 °C ou thermostat 7.
 - Répartir la préparation bien effritée sur 1 plaque recouverte de papier cuisson. Réfrigérer 15 minutes.
 - Cuire au four le crumble pendant 20 minutes jusqu'à coloration dorée, puis laisser refroidir.
- b) **Préparer les fraises** : laver, équeuter, tailler en petits morceaux. Sucrez avec un peu de sirop éventuellement.
- c) **Préparer la crème** : mélanger le fromage blanc, le mascarpone, la crème, le sucre vanillé et le sirop d'érable.
- d) **Dresser les verrines** : alterner 1 couche de fraises, 1 couche de crème, 1 couche de crumble, et 1 couche de fraises. Réserver au frais 1 h 30.
- e) Servir les verrines après les avoir parsemées de crumble et de pistaches.

Bon à savoir :

- La verrine utilisée et un verre de 20 centilitres de contenance.
- Servir bien frais.

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 6 et 20 mai	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane en coanimation

Comité d'animation : le vendredi 20 mai à 11 h 30

Atelier photo



- **Vendredi 6 et 20 mai 2022 13h30-17h30**

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

Exposition 2022

Comment préparer sereinement une exposition quand le local du Club est fermé ! Heureusement, des photographes ont eu la gentillesse de mettre leur maison à la disposition de petits groupes de l'Atelier photo, pour réaliser les panneaux de présentation de photos."





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 2 mai 2022

LIZARTZU (793 m) depuis le col d'Otxondo

Proposée par P. JAURY – Y. RUSTIQUE

Durée : 5 h 30 - **Dénivelée :** 430 m – **Niveau :** Moyen

Descriptif : Départ Col de Urrizti – panneau Enekoneko Borda (605) , route des Gorra > Montée NE vers une cahutte puis piste de gauche vers Kaskolarrutu et Mehatzetako Bizkarra (730) > Antsestegiko Lepoa (710) > Antsestegi (Ouest – 808) > Antsestegi (Est – Buzon Lizartzu ou Antsestegi ? 800 – sculpture métal) > Burdiako Lepoa (670) > Mailarreta (695) > Col au-dessus de Lizartzuko Borda (670) --- piquenique commun avec les « grimpeurs » du Lizartzu (793) > Piste large pour Burdiako Lepoa > Antsestegiko Lepoa , en passant sous Antsestegi (Ouest) > Larraka Gaina > Col de Urrizti .

RV : 9 h 30 au parking après le col d'Otxondo (à droite)

Lundi 9 mai 2022

PLATEAU VERT (584 m) et ARTZAMENDI (916 m)

Proposée par N&JJ AMBIELLE – J. DOUTOUMA

Durée : 5 h – **Dénivelée :** 635 m ou 305 m (suivant option choisie)– **Niveau :** Moyen

Descriptif : départ maison SURAYA (281 m)-montée régulière par Gakoeta jusqu' au Col de l' Ane .

- option 1: ascension de ARTZAMENDI .
- option 2 : le tour du plateau vert . Pique nique et retour en commun .

RV : 9h30 au PONT NOBLIA , à BIDARRAY pour regroupement .Trajet de 4 km en voiture jusqu'au point de départ

Lundi 16 mai 2022

Bord de mer depuis le CAP DU FIGUIER

Proposée par N&JJ AMBIELLE – J. DOUTOUMA

Durée : 5 h – **Dénivelé :** 250 m - **Distance :** 10 km

Descriptif : à partir du Cap du Figuier suivre le GR 121 qui longe la côte de l'Océan jusqu'à Saint-Sébastien. Continuer sur ce chemin qui monte et descend jusqu'au plateau de l'atterrissage de Roland Garros. Remontée vers le restaurant Justiz et retour par sentier forestier.

RV : 9 h 30 parking près du camping du Cap du Figuier

Lundi 23 mai 2022

Autour du MANDALE (573 m)

Proposée par F&JP SUPERA – J. DOUTOUMA – N&JJ. AMBIELLE

Durée : 5 h – Dénivelé : 500 m - Niveau : Moye

Descriptif : Descente vers VERA de BIDASSOA et retour par la crête AZKOPE / MANDALE très belles vues vers le Sud et la Côte Atlantique

RV à 9h30 Venta ELIZALDE au col d'IBARDIN (pt le plus haut à l'Ouest)

Lundi 30 mai 2022

Le tour de l'ATXURIA par la venta LORETXOA

Proposée par A&JP. MIDY

Durée : 5 h – Dénivelé : 600 m - Distance : 10.5 km

Descriptif : Départ du Parking - Venta Loretxoa - Montée vers l'Atxuria - Descente par Zugarramurdi- Retour au parking

RV : 9h30 au parking des grottes de Sare.

Rappel : pour annuler ou modifier une randonnée :

prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia

Vacances scolaires du 16 avril au 2 mai 2022

Les randonnées du jeudi



Jeudi 5 mai 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'Arday. Prévoir le pique-nique.

RV : 9h30 à Urt parking place du marché

Jeudi 12 mai 2022

Sur les hauteurs D'AINHOA et la Chapelle de l'AUBEPINE

Proposée par J. TILLOUS-BORDE – J. DOUTOUMA

Durée : 4 h – Niveau : Moyen – Dénivelée : 375 m – Distance : 8 km

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 19 mai 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).

Moment de convivialité lors de la randonnée à IBARDIN proposée le jeudi 7 avril par Jacqueline et Jean Louis DARBUS. Très belle randonnée mais retour un peu



difficile après l'excellent repas pris à la Cidrie.

INFORMATIONS DE 2FOPEN



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](#).

Semaine fédérale de la randonnée du 4 au 10 septembre : nous recherchons des bénévoles pour encadrer ces randonnées comme nous l'avons fait en 2020. Des reconnaissances seront organisées d'ici là (Autour du Mandale, cité plus haut, en fait partie). Contactez nous sur 2fopencd64@2fopen.com