



# Octobre 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).

## Inscriptions – Réinscription

Permanence au local le **mardi 4 octobre de 9 h à 10 h 30** pour les inscriptions ou réinscriptions. Possibilité de remplir les documents sur place. Seuls les dossiers complets seront acceptés. Il est impératif d'être à jour pour commencer toute activité.

## Prochainement

**Courant octobre** aura lieu un comité de gestion. Nous solliciterons les responsables de la MGEN pour la mise en place d'un atelier mémoire. (date à définir)

**Jeudi 15 décembre** : Afin de diversifier nos activités, journée culturelle à St Jean Pied de Port : séance de cinéma suivie d'un repas. Cette journée s'adresse à TOUS. Des informations complémentaires seront données dans le bulletin de novembre.

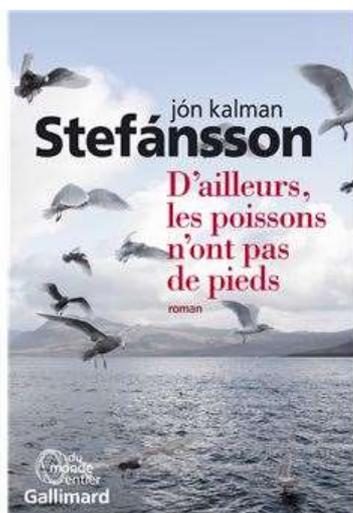
**Courant janvier** : Assemblée Générale du Club MGEN à Anglet à la maison pour tous (semaine du 23 au 27 janvier 2023).

## ACTIVITÉS 2022 – 2023

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	10h30 – 12h 14h-16h00	Espagnol A Tertulia	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet <b>reprise début octobre</b> Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet <b>Reprise le 4 octobre</b>	Gabastou Jean Marie Costa Urania
Mercredi	9h30– 11h 14h 30-17h 14h30 -17 h	Anglais avancé Tricot (mensuel) Autour d'un livre	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet <b>reprise le 19 octobre</b> Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet <b>reprise le 12 octobre</b>	Marty Catherine Autogestion Autogestion
Jeudi	10h -11h30 13h30-17h30	Espagnol Tarot – Belote	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet <b>Reprise le 6 octobre</b> Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Ruiz Ferdinand Larre Christian
Vendredi	10h –11h 30 13h30 – 15h30 15h30 – 17h30	Anglais Entr'aide informatique PC (mensuel) Rencontre Photos (mensuel)	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet <b>Reprise le 7 octobre</b> Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet <b>1ere séance le 14 octobre</b> Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet <b>1ere séance le 14 octobre</b>	Bénichou Francette Irene Darcel JJ Ambielle Jean-Marie Suhubiette

**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 12 octobre**  
**à 14 h 30**

**D'ailleurs les poissons n'ont pas de pieds**  
**Jon Kalman**

**Entr'aide informatique basique et non professionnelle** : Elle commencera le vendredi 14 octobre avec 2 animateurs. Pour éviter la dispersion merci de nous indiquer les problèmes que vous rencontrez avant le 10 octobre par le biais de la messagerie [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net). Environnement Windows uniquement.

**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 redistribue dans des maternités.

## Nouvelle activité « Rencontres photo ».

Cette nouvelle activité du Club Santé Senior MGEN 64 s'adresse aux photographes débutant(e)s, sans connaissances techniques fondamentales ainsi qu'aux non-photographes intéressé(e)s par une future pratique photographique. 5 participants minimum.

Séances 1 fois par mois, **le vendredi** après-midi à 14 h, au local du Club.

**Première séance le vendredi 14 octobre 2022 à 15 h 30.**

Pour tout renseignement contacter l'animateur Jean Marie Suhubiette

Adresse mail : [suhubiettejm@gmail.com](mailto:suhubiettejm@gmail.com)



Nous avons à nouveau négocié une convention avec Atlantal et Thalmar. Il faut demander à Josie votre attestation d'inscription pour bénéficier d'une remise



## Moules à la Bretonne

Recette pour 2 personnes

### 1 Ingrédients :

1,2 kg de moules de bouchot, 50 g de beurre demi-sel, 3 échalotes, 25 cl de cidre brut, 120 g d'andouillette de Guéméné, 11 branches de persil, 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse ( $\approx 100$  g), poivre.

### 2 Opérations :

#### Préparer les moules :

- ✓ Les gratter soigneusement, les laver et les égoutter. Les réserver au frais jusqu'au moment de leur cuisson.

#### Préparer la garniture :

- ✓ Éplucher les échalotes et les tailler, en tout petits dés. Réserver.
- ✓ Enlever la peau de l'andouillette, couper en rondelles de 5 mm d'épaisseur puis tailler en petites allumettes. Réserver.
- ✓ Équeuter, laver le persil et le ciseler avec les ciseaux. Réserver.

#### Cuire la garniture :

- ✓ Faire suer les échalotes dans le beurre fondu sans les colorer.
- ✓ Ajouter les allumettes d'andouillette et bien mélanger.
- ✓ Mouiller avec le cidre, puis ajouter la moitié du persil haché. Poivrer.
- ✓ Faire réduire légèrement le liquide.

#### Cuire les moules :

- ✓ Verser les moules, couvrir et laisser cuire à feu vif pendant 3 à 8 minutes en remuant et en les faisant sauter dans le récipient.
- ✓ Les retirer du feu une fois que les moules sont ouvertes.

#### Dresser les moules :

- ✓ Les débarrasser dans le récipient de service. Garder au chaud.
- ✓ Lier le fond de cuisson avec la crème fraîche, faire réduire une dizaine de minutes.
- ✓ Verser cette liaison sur les moules, parsemer du persil restant.
- ✓ Servir bien chaud.



# ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE COMITE DÉPARTEMENTAL 2FOPEN 2022/2023

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 <b>Reprise le 4 octobre</b>	Oyhamberry Muriel
Mercredi	14h-15h30	Qi Gong	Centre sportif Haitz Péan Anglet <b>Reprise le 5 octobre</b>	Dubuc Colette et Nicolau Annie
Jeudi	Journée	Randonnée	Voir programme	Voir liste sur le site
Vendredi	13h 15-18h	Atelier photo Groupe complet	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet 7 et 21 octobre 2022	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane en coanimation

**Comité d'animation et bureau 2FOPEN** : le vendredi 28 octobre à 10 heures

## Atelier photo

- **Vendredi 30 septembre 2022 13h30-17h30 (séances suivantes les 7 et 21 octobre)**

Au programme

- Au plaisir des retrouvailles !
- Visionnage des « Devoirs de vacances »  
et premiers pas vers les futures expositions
- Les séries photographiques :  
pourquoi et comment ?
- Animation du blog **Ateliercllic64**
- Les nouveautés de la saison

Une photo de l'été pour les randonneurs :



le GR10 sur la Côte sauvage  
de la presqu'île de Quiberon.



Jean Marie SUHUBIETTE

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

**Rappel : pour annuler ou modifier une randonnée :**

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

Vacances scolaires de Toussaint du 22 octobre au 7 novembre 2022

## Les randonnées du lundi

Lundi 3 octobre 2022

### SUR LES FLANCS DE LA RHUNE

Proposée par J&JL DARBUS

**Durée :** 5 h 30 - **Dénivelée :** 350 m - **Niveau :** Moyen

**Descriptif :** Trabenia, montée vers le col Descargabandiko lepoa – venta YASOLA. Arrêt pique-nique à la venta et redescente jusqu'au col. Contournement de la montagne de Ciboure pour rejoindre le parking.

**RV :** 9h30 à Trabenia sur la D4 entre Ascain et Olhette prendre la route en face du fronton, celle de gauche puis aller jusqu'au parking spacieux et partiellement ombragé.

Lundi 10 octobre 2022

### RANDONNÉE EN BIGORRE

Proposée par Jacques BEYRIS et le comité du Béarn

Le refuge des Sarradets (D+ 400 m), la Brèche de Roland (D+ 600 m) et le Taillon (D+900 m ou le casque du Marboré) pour les plus vaillants. Cela permettrait de constituer 3 groupes, qui s'arrêteraient en fonction de leurs capacités. Les adhérents qui se sont inscrits recevront les informations par le biais de la messagerie de la 2FOPEN.

Lundi 17 octobre 2022

### MENDAUR

Proposée par JP MIDY – J. DOUTOUMA

**Durée :** 5h – **Dénivelé :** 450 m - **Distance :** 10 km

**Descriptif :** début de la rando et montée au Mendaur (1130 m). Au sommet Chapelle de 1692 et belle vue. Retour par le même chemin.

**RV :** 9 h à Hendaye au parking de l'école des Joncaux pour regroupement.

Puis route vers Oteiza puis Auritz, jusqu'au lac (embalse de Mendaur) situé au-dessus à 740 m d'altitude.

Lundi 24 octobre 2022

## ZARAUTZ – ZUMAIA (GR 121)

Proposée par J. DOUTOUMA – P. OTHACEHE

**Durée** : 5 h - Dénivelée : 485 m - Niveau : Moyen – Distance : 11 km

**Descriptif** : : Depuis l'extrémité ouest de la plage de Zarautz, montée jusqu'à Santa Barbara par la chaussée romaine parallèlement à la mer. Découverte d'une multitude de fermes et de vignobles (Txakoli). Descente sur le village côtier de Zumaia, près de la plage de Santixo.

Retour depuis Zumaia à Zarautz (deuxième arrêt Zarautz San Pelaio) par le topo puis descente et petite grimpe pour rejoindre le camping.

**RV** : 9h30 Gran camping à Zarautz (le dernier en haut de la côte). Autoroute direction Bilbao sortie 38 Zarautz puis N- 634 suivre Talaïmendi, premier rond-point : 1ère sortie en fait tout droit suivre Talaïmendi, deuxième rond-point deuxième sortie, monter la côte, troisième rond-point : tour complet suivre Talaïmendi panneau fond vert.

Lundi 31 octobre 2022

## LE JARA

Proposée par N. AMBIELLE – J. DOUTOUMA

**Durée** : 5 h - Dénivelée : 650 m - Niveau : Moyen +

**Descriptif** : : Montée vers la Fontaine Napoléon – Pantzouka Borda – Irazelhaikolepoa – Jara – redescende par les lacets.

**RV** : 9h 30 St Martin d'Arrossa. Traverser le pont puis la voie ferrée, continuer sur la route en direction de St Etienne de Baigorri, prendre la 1ère à gauche Quartier Esposa, puis monter à droite après le pont pendant environ 3 ou 400 mètres. Le parking est sur la droite.



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

Vacances scolaires de toussaint du 22 octobre au 7 novembre 2022

## Les randonnées du jeudi

Jeudi 6 octobre 2022

### TOUR DE L'IBANTELLI

Proposée par J. DOUTOUMA – C. DARCEL

**Durée** : 4 h - **Dénivelée** : 300 m - - **Distance** : 11 km

**Descriptif** : Montée par un chemin ombragé et large piste au col de Lizarieta puis on redescend ensuite par le sentier du flanc est de l'Ibantelli jusqu'aux voitures.

**RV** à 9h30 à l'aire de Xabalo en montant vers le col de Lizarieta à  $\approx$  6 km de Sare

Jeudi 13 octobre 2022

### LE TOUR DE L'ALKURUNTZ

Proposée par C. DARCEL – J. FEVRIER

**Durée** : 4 h – **Distance** : 8 km - **Niveau** : Moyen – **Dénivelée** : 300 m

**Descriptif** : Depuis le col d'Otxondo de belles pentes herbeuses régulières et sans danger (sommet de l'Alkuruntz facultatif). Cabane des chasseurs et retour.

Prévoir le pique-nique.

**RV** : 9h 30 après le col d'Otxondo parking à droite sur la route NA-4453

Jeudi 20 octobre 2022

### CIRCUIT DES FAMILLES A ESPELETTE

Proposée par J. DOUTOUMA – J. LAYUS – M. HIRIGOYEN

**Durée** : 4 h – **Distance** : 8 km - **Niveau** : Facile – **Dénivelée** : 140 m

**Descriptif** : Itinéraire facile dans un cadre verdoyant à la découverte du patrimoine, architecture culture du piment et pastoralisme. Prévoir le pique-nique.

**RV** : 9h 30 place du marché à Espelette.

## Pratique du Qi Gong



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

Il fait aussi partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) Participer au cours de Qi gong c'est unir les exercices du corps, la respiration consciente et la pensée attentive dans une collaboration harmonieuse.

Cela demande un travail (Gong) qui améliorera la circulation de l'énergie vitale (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 pour conserver un équilibre physique, et psychique.

Pas d'accessoires nécessaires, un vêtement léger et souple, des chaussures légères, le travail s'effectue debout.

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 Hantz Péan, Anglet.

Annie NICOLAU diplômée de l'académie Wang de MTC

**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](https://cols-et-pics.over-blog.com).

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

**Séjour à BAQUEIRA** du 5 au 10 mars 2023. Une réunion d'information et d'inscription est prévue le mardi 15 novembre à 16h30 au local du Club. Apportez vos chéquiers, un acompte de 50 € vous sera demandé. Les personnes intéressées doivent se faire connaître par mail sur [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com) et participer à la réunion. Licence 2fopen obligatoire.

## Activités réalisées en septembre



### **RANDONNÉE PÉDESTRE** **3E SEMAINE FÉDÉRALE AU PAYS BASQUE**

Sare (Pyrénées Atlantiques)

DIMANCHE 04 À DIMANCHE 11 SEPTEMBRE 2022



Il semblait difficile d'égaliser en qualité la semaine fédérale de 2020 en pays Basque, et pourtant, celle de 2022 a été aussi une totale réussite. Vingt-cinq personnes venues d'un peu partout en France étaient réunies au sein de l'accueillant VVF de Sare. Divisées en trois groupes de niveau, auxquels se sont joints quelques-unes et quelques-uns d'entre nous, elles ont arpenté des chemins tous différents de ceux de l'édition précédente, mais tout aussi enchanteurs. Les groupes étaient chacun encadrés par plusieurs de nos bénévoles. Josie, Nadine, Dany, Jacky, Fédé, Jacqueline, Jean-Louis, Christian, Jean-Paul, Raymond, Jean-Pierre, Claude, Jean-Jacques, ont démontré, là encore, qu'implication, solidarité et partage ne sont pas de vains mots au sein de notre club.

Jean Jacques AMBIELLE



## Séjour 2FOPEN64 sur la presqu'île de Crozon



En ce début de mois de septembre, aussitôt après l'accueil du séjour fédéral à Sare, 22 d'entre nous avons pris la direction du Finistère pour cinq jours de randonnée-découverte sur cette splendide côte bretonne.

Nous avons bénéficié d'un accueil très chaleureux dans un gîte à Argol, au centre de la presqu'île de Crozon. La configuration de celle-ci, avec sa côte extrêmement découpée, nous a permis de proposer des randonnées modulables en fonction des envies et des possibilités de chacun : il était en effet possible de rejoindre à tout moment nos véhicules en empruntant des raccourcis carrossables. D'aucuns en ont profité... Des itinéraires essentiellement côtiers, dominant l'océan, dans des paysages somptueux : falaises abruptes, formations géologiques très variées, plages de sable blanc immenses et désertes, eau limpide, le tout ponctué de nombreux forts, vestiges et mémoriaux, témoins du long passé guerrier de cette côte au fort intérêt stratégique...



Nos randonnées ont été agrémentées de très agréables visites, comme la traversée de la rade de Brest en bateau avec visite du port et le musée vivant des vieux métiers où des bénévoles passionnés nous ont fait revivre en direct des moments oubliés...

Agrémentées aussi, outre les traditionnels apéros, de soirées-repas à thème très réussies (crêpes, grillades, fruits de mer), le tout dans une ambiance agréable et chaleureuse, grâce à la bonne humeur et l'implication de tous et surtout à l'exceptionnelle performance de Josie et Nadine en matière d'organisation...



Christian Darcel



## Pique-nique de rentrée à St Just Ibarre



Une reprise bien agréable en ce jeudi 22 septembre. Après un joli parcours ombragé le long de la Bidouze, nous avons partagé un copieux pique-nique qui nous a permis de nous retrouver dans une ambiance conviviale à la Cidrerie Eztigar où un accueil chaleureux nous a été réservé. Un grand merci à nos organisateurs, toujours aussi dévoués et efficaces !

Jocelyne Février

## Inscriptions – Réinscriptions



**C'est le moment des inscriptions ou réinscriptions pour l'année 2022/2023.** Certes au cours des 18 derniers mois, nos activités ont été très fluctuantes, mais soyons confiants en l'avenir. Rejoignez le Club !

**Vous trouverez sur le site du Club :**

- Fiche d'adhésion club MGEN + information assurance
- Fiche « avez-vous besoin d'une licence 2FOPEN » ?
- Certificat médical (licence 2FOPEN)
- QS Sport et attestation de santé (licence 2FOPEN)
- Inscription au Yoga
- En cas d'accident
- Et pour les randonneurs, l'équipement de base recommandé

Sinon venez à la permanence du local le mardi **4 octobre de 9 h 00 à 10 h 30** pour une inscription en direct.

**Le dossier adhésion complet est à rendre obligatoirement, pour commencer une activité.**