



# Décembre 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

Vous avez repris une activité au Club, vous devez avoir rempli votre fiche d'adhésion. Merci de vous mettre à jour au plus vite, si ce n'est pas encore fait...

Les animateurs des ateliers doivent avoir rendu à Josie les listes des participants.

**À ce jour ils en manquent encore quelques-unes !**

## Informations

**À compter du mercredi 2 novembre** et pour une durée qui n'est pas définie, l'accueil au public à la MGEN sera fermé les mercredis après-midi pour cause de manque de personnel.

Néanmoins, le Club santé senior pourra toujours disposer des clés sur cette demi-journée en sollicitant les conseillers MGEN par la porte latérale en face du local.

**Vendredi 16 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. Voir informations et inscriptions page suivante.

**Mardi 24 janvier 2023** à 15 h : Assemblée Générale du Club MGEN (juste avant l'AG de la 2FOPEN CD64) à Anglet Salle Ansbach à la maison pour tous.

**Nouvelle activité à partir de janvier** : Un atelier mémoire (voir p 5)

## 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	10h00 – 11h30 14h-16h00	Espagnol A Tertulia	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Gabastou Jean Marie Costa Urania
Mercredi	9h45– 11h15 14h 30-17h 14h30 -17 h	Anglais avancé Tricot (mensuel) 7 décembre 2022 Autour d'un livre 14 décembre	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 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 14h30 – 16h00	Anglais Entr'aide informatique PC (mensuel) 2 décembre	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Bénichou Francette JJ Ambielle

**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. Pensez à éteindre les lumières.



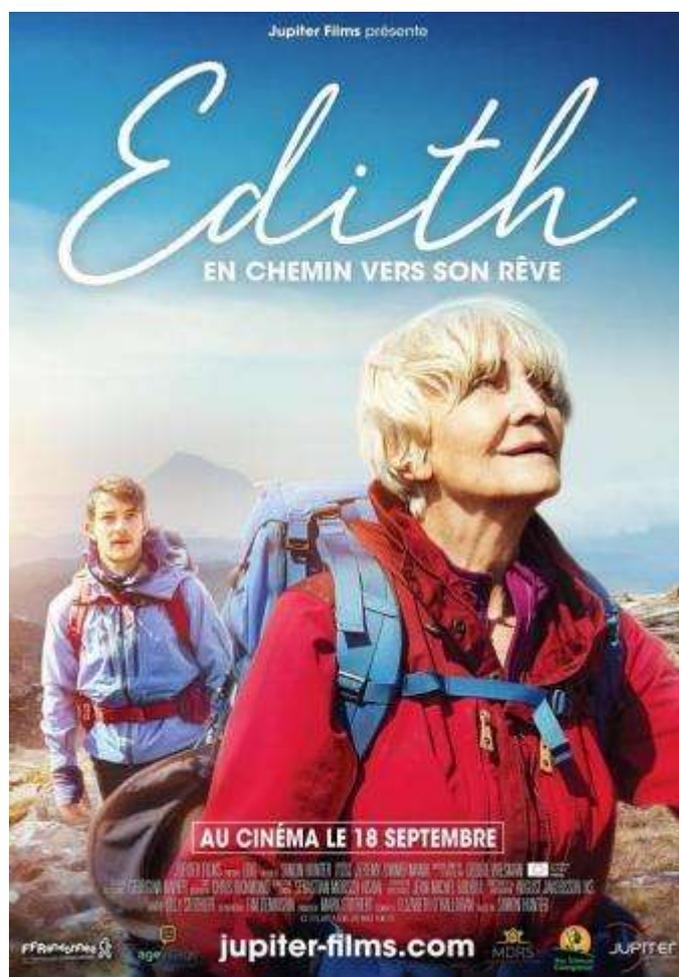
Cinéma / Zine

# Le Vauban

ST-JEAN-PIED-DE-PORT - DONIBANE GARAZI



Vendredi 16 décembre 2022 à 10 h



A l'occasion des fêtes de fin d'année, séance pour les clubs « Santé Sénior », « SJPP Accueil », comités de lecture et tous publics. Cette séance sera suivie d'un débat sur le « bien vieillir »

*Edith* en Chemin vers son Rêve

Réalisateur : Simon Hunter

1h42min

avec Sheila Hancock,  
Kevin Guthrie, Amy Manson

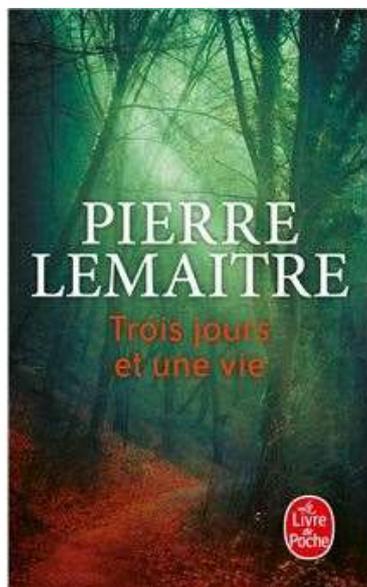
Pays : Angleterre

*A 83 ans, Edith Moore est une femme pleine de regrets. Suite au décès de son époux, sa fille souhaite la placer dans une maison de retraite mais Edith a une bien meilleure idée. Toute sa vie, elle a rêvé en secret de partir à l'aventure mais n'a jamais osé.*

*Aujourd'hui, il est temps pour elle de suivre son rêve : l'ascension du Mont Suilven en Écosse. Edith décide de faire le voyage seule mais, au pied de la montagne, elle réalise que la montée sera redoutable. Elle s'adjoint les services de Jonny, un homme du coin, pour l'aider à se préparer, suscitant une amitié inattendue dans cette aventure qui changera sa vie.*

Après la séance, repas dans un restaurant de St Jean Pied de Port. Prévoir 5 € pour le cinéma et 25 € pour le repas. Pour faciliter l'organisation, veuillez vous inscrire sur la messagerie du Club Santé Senior ([clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net)) pour le 9 décembre. Merci d'indiquer si vous souhaitez du co-voiturage.

## VIE DU CLUB



**Atelier lecture :**  
**Mercredi 14 décembre**  
**à 14 h 30**  
**Trois jours et une vie**  
**Pierre LEMAITRE**

**Entr'aide informatique basique et non professionnelle :** Pour éviter la dispersion merci de nous indiquer les problèmes que vous rencontrez avant le 1<sup>er</sup> décembre par le biais de la messagerie [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net). **Environnement Windows uniquement.** Prochaine séance le 2 décembre à 14 h 30. Vous serez accueilli-es avec bienveillance.

### Témoignages des participants de l'atelier entr'aide informatique du 4 novembre

Françoise Iriberry « Jean-Jacques a bien répondu à ma demande : passer les séries de photos reçues sur WhatsApp sur mon dossier "images" de l'ordinateur. Mais, j'ai encore beaucoup de lacunes..... C'était presque un cours particulier. »

Jean Chalias « l'initiative du bureau Club MGEN est fort utile à ceux qui comme moi sont loin de maîtriser l'outil informatique. Il y a bien des questions qui restent sans réponse et des actions que l'on souhaiterait réaliser. Les animateurs bénévoles sont là pour nous aider et compte-tenu de leurs compétences et de leur patience peuvent répondre à toutes vos questions.

Jean-Jacques a amélioré le fonctionnement de mon ordinateur et m'a conseillé de le faire modifier par un technicien. Merci ! Maintenant tout fonctionne bien.

N'hésitez pas à rejoindre le groupe. Une réunion une fois par mois vous permettra d'exposer vos difficultés pour des questions précises et je suis persuadé que vous progresserez ainsi dans l'utilisation de votre ordinateur. Regardez sur le bulletin la prochaine date en décembre et venez au local après avoir auparavant envoyé si possible vos questions pour que les animateurs se préparent. »

**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 à partir de janvier : un atelier mémoire



Pour faire face aux petits trous de mémoire de la vie quotidienne, nous avons pensé faire appel à l'ASEPT pour animer un atelier « Mémoire » le lundi matin (10 séances de 2h) à partir de la mi – janvier, au local du Club pour un groupe de 8 à 13 participants.

La première séance sera une entrevue avec un professionnel de santé pour cibler vos attentes.

Les autres séances vous permettront à partir d'exercices ludiques, stimulant l'ensemble des fonctions du cerveau (attention, perception, langage, mémoire, logique), d'avoir des conseils et des techniques pour préserver vos capacités cérébrales.

*L' Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires Sud Aquitaine œuvre à la **prévention santé des seniors** pour le compte des régimes de retraite. L'ASEPT informe, sensibilise et aide les seniors à adopter des comportements sains au quotidien en faveur d'un **vieillessement actif et réussi**.*

*Des conférences et des ateliers, adaptés aux seniors sont proposés sur l'ensemble du territoire et sur de nombreux sujets : alimentation, mémoire, bien-être... Ces activités sont proposées dans un esprit d'échanges et une ambiance conviviale.*

*Lors de ces activités, une animation de qualité est assurée par des professionnels de santé et/ ou par des animateurs formés par l'ASEPT.*

Veillez -vous inscrire sur la messagerie [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net) avant le 3 décembre 2022.

**Chaque participant s'engage à participer à suivre toutes les séances.** suivre le cycle complet des ateliers.



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



[Clubmgen64@laposte.net](mailto:Clubmgen64@laposte.net)  
[www.clubmgen64.fr](http://www.clubmgen64.fr)

[2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com)





# Magrets laqués Accompagnés d'une Écrasée de panais

Recette pour 4 personnes

## 1 Ingrédients

**a** : 2 magrets

**b** sauce marinade : 6 cl de café fort ; 5 c à soupe de jus de citron ; 2 c à soupe de vinaigre balsamique ; 1 c à soupe de sauce soja ; 1 c à soupe de porto ; 2 c à soupe de miel d'acacia ; 1 c à café de poivre noir moulu ; 1 bonne pincée de fleur de sel.

**c** écrasée de panais : 600 g de panais épluchés ; 600 g de pommes de terre épluchées ; 30 g de beurre ; 3 cuillères à soupe de crème fraîche fleurette entière ; gros sel.

## 2 Opérations :

- ✓ Préparer la sauce marinade.
- ✓ Entailler la peau des magrets en croisillons sans entamer la chair.
- ✓ Placer les magrets dans la sauce pendant 2 heures à température ambiante et à couvert. Les arroser de temps en temps.
- ✓ Couper en dés les panais et les pommes de terre. Les cuire dans l'eau bouillante salée pendant 20 minutes.
- ✓ Égoutter les légumes, les écraser à la fourchette avec le beurre et la crème fraîche. Réserver au chaud.
- ✓ Égoutter les magrets. Les poser côté peau dans 1 poêle, démarrer à froid et cuire 10 minutes à feu doux. Éliminer la graisse de cuisson.
- ✓ Terminer la cuisson des magrets côté chair en ajoutant 2 c à soupe de marinade et cuire 3 à 4 minutes. Retirer la viande en la gardant au chaud dans le plat de service ; recouvert de papier aluminium.
- ✓ Faire réduire la sauce marinade, jusqu'à obtenir 1 sauce brillante.
- ✓ Servir les magrets en tranches nappés de sauce, et accompagnés de « l'écrasée de panais ».

# 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 Haïtz Péan Anglet	Oyhamberry Muriel
Mercredi	14h-15h30	Qi Gong	Centre sportif Haïtz Péan Anglet	Dubuc Colette et Nicolau Annie
Judi	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 9 décembre 2022	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane en coanimation

## Comité d'animation et bureau 2FOPEN :

le mardi 20 décembre à 14h30 au local

### Atelier photo

La dernière séance de l'année 2022 aura lieu au club le 9 décembre.

Au programme :

- Présentation d'une « Grande photographe américaine » par Jacqueline Darbus.
- Installation d'une nouvelle exposition au Club : « Effets du soleil couchant ».
- Suite de la préparation de l'exposition à la « Maison pour Tous » d'Anglet (mars 2023).
- Visionnage et critiques de photos diverses et des photos du blog « atelierclic64 ».

*Ci-dessous : Deux photos du blog choisies par les photographes*



Crédit : Françoise Bourreau



Crédit : Mijo Jouvencel

**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 5 décembre 2022

### SAINT-SAUVEUR (900 m – route d'Iraty) depuis le col de LAHARRAKIA (512 m)

Proposée par P. JAURY – Y. RUSTIQUE

**Durée** : 5 h 30 - **Dénivelée** : 600 m/450 m - **Niveau** : Moyen

**Descriptif** : Col de Laharrakia (512 m) > Col de Haltza-route Iraty (782) > Piton de St Sauveur (932 - qu'on peut contourner) > Chapelle St Sauveur (900 – pique-nique) > Retour par flanc NE dans le bois > Col de HarritzKurutzte (784) > Col de Haltza > Hauteurs N/NO (823 – 821 – 725) pour les volontaires > Col de Laharrakia.

**RV** : 9h30 fronton de Lecumberry - Deux groupes possibles dans certaines portions du parcours.

Lundi 12 décembre 2022

### L'ARITZMENDI en boucle par les VENTAS

Proposée par JP MIDY -J. DOUTOUMA

**Durée** : 5 h – **Dénivelé** : 430 m - **Distance** : 12.6 km – **Niveau** : moyen

**Descriptif** : Après le départ, passage à la venta Insola (première pause) puis, un peu plus loin à la venta Zahar (deuxième pause) avant de partir gravir l'Aritz-mendi (460 m), en haut duquel la vue est étendue et splendide. On poursuit ensuite jusqu'à la venta Yasola que nous avons croisée il y a peu (troisième pause et ravitaillement possible), avant de clôturer la boucle.

**RV** : 9 h 30 à la Chapelle d'Olhette, à 4,5 km d'Ascain, sur la D4

Lundi 19 décembre 2022

### GASTELLU SAHAR depuis LARCEVEAU

Proposée par F&JP SUPERA

**Durée** : 5 h 30 – **Dénivelé** : 450 m - **Niveau** : moyen

**Descriptif** : Larceveau > Quartier Xaharra > Maison Donamaria > Col de Kurutzehegi > Gastellu Zahar > Col de Ipharlatze > Asme Xilo > Larceveau

**RV** : Larceveau (au rond-point + dans le village, si manque de place) à 9 h 20 pour départ à 9 h 30



Clubmgen64@laposte.net  
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



**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 1<sup>er</sup> décembre 2022

### LES REDOUTES DE ST PEE depuis le pont d'Amotz

**Proposée** par J. & JL. DARBUS

**Durée** : 4 h - **Niveau** : moyen - **Distance** : 8.42 km – **Dénivelée** : 203 m

**Descriptif** : Depuis le pont d'Amotz, chemin des redoutes par GR8 et PR, vue sur le barrage sur la Nivelles au niveau de la 2<sup>ème</sup> redoute- Clairière bordée de palombières jusqu'à la 3<sup>ème</sup> redoute. Descente vers la ferme Kamietakoborda – Base ULM de paramoteur – Retour vers le parking.

Prévoir le pique-nique

**RV** : 10 h au Pont d'Amotz après le lieu-dit Amotz (sur la D3 en direction de Sare petit parking à gauche près des poubelles et de l'abri bus). Regroupement à 9h45 au parking de covoiturage de Netto à St Pée sur Nivelles.

Jeudi 8 décembre 2022

### ANGUILLERE, BOUDIGAU et OCEAN à LABENNE

**Proposée** par C. DARCEL – J. TEILLERY

**Durée** : 4h00 – **Distance** : 10 km – **Dénivelée** : 20 m

**Descriptif** : Promenade dans la forêt entre Labenne et Ondres en longeant le Boudigau, (déversoir du marais d'Orx vers le port de Capbreton), et son affluent l'Anguillère, venant des étangs de Garros (à Tarnos) et du Turc (à Ondres). Découverte de la plage sauvage et pique-nique sur un bel assemblage de bois flotté.

**RV** : 10h00 sur le parking du collège de Labenne (à gauche au feu après Intermarché, vers Labenne-océan, puis à gauche au second rond-point...

Jeudi 15 décembre 2022

### STREET ART 2022 à BAYONNE

**Proposée** par : J. LAYUS – J. DOUTOUMA

**Durée** : 3h00

**Dénivelé** : peu

**Distance** : 7 km

**Descriptif** : Depuis le parking des allées Marines nous irons à la rencontre des œuvres sur des murs aux Allées Marines dans le quartier Balichon et le quartier St Esprit en passant par le Pont Grenet, le Quai de Lesseps et le Pont St Esprit pour aller vers l'église Saint-André. Retour par les Allées Marines.

Prévoir le pique-nique.

**RV** : 10h00 parking à Bayonne le long de l'Adour à la hauteur de la CPAM.



Clubmgen64@laposte.net  
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



**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](http://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 a eu lieu le mardi 15 novembre à 16h30 au local du Club. Il est encore possible de s'inscrire sur le site [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com) jusqu'à fin décembre. Licence 2fopen obligatoire.

