



Novembre 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 8 novembre 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.

Informations

A 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.

- **Comité de gestion du 25 octobre 2022** (l'intégralité du compte rendu sera à lire sur le site clubmgen64.fr)
Il s'est déroulé en présence de Joël Pehau, de Stéphane Labaigt pour la Mgen et de Jocelyne Février, Jean Paul Midy, Jacques Beyris, Josie Doutouma pour le club santé senior MGEN64.

Ont été abordés le point sur la rentrée (adhésions-nouveaux ateliers et activités) et les projets 2023 (sorties - atelier mémoire- conférences sur le sommeil, la diététique avec l'ASEPT- recherche d'animateurs).

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 à Anglet Salle Ansbach à la maison pour tous.

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 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) 23 novembre Autour d'un livre 16 novembre	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 14h00 – 15h30 15h30 – 17h30	Anglais Entr'aide informatique PC (mensuel) Rencontre Photos (mensuel)	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet 4 novembre 2022 Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet ANNULE faute de participants	Bénichou Francette 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. **Pensez à éteindre les lumières.**

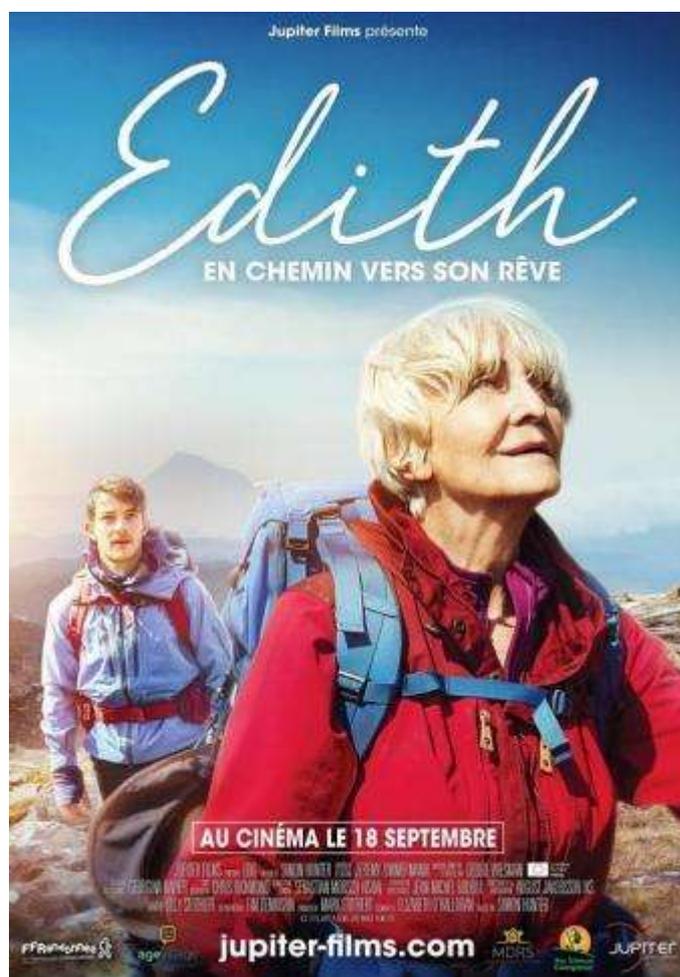
Cinéma / Zine

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

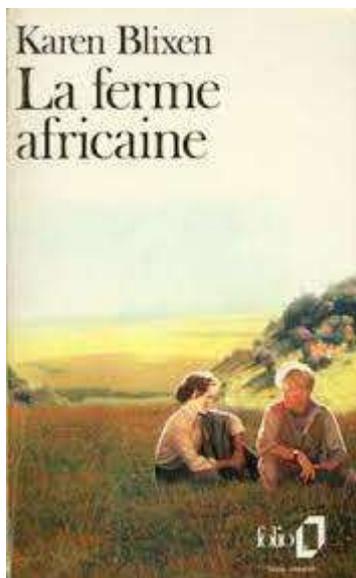
Pays : Angleterre

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 Sénior (clubmgen64@laposte.net) pour le 1^{er} décembre. Merci d'indiquer si vous souhaitez du co-voiturage.

VIE DU CLUB



Atelier lecture :
Mercredi 16 novembre
à 14 h 30
La ferme africaine
Karen Blixen

Entr'aide informatique basique et non professionnelle : *Presque tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur l'utilisation de l'informatique sans jamais oser le demander....* Venez essayer et vous verrez ! Pour éviter la dispersion merci de nous indiquer les problèmes que vous rencontrez avant le 1^{er} novembre par le biais de la messagerie clubmgen64@laposte.net. **Environnement Windows uniquement.** Prochaine séance le 4 novembre à 14 h. Vous serez accueilli-es avec bienveillance.



Beaucoup de concentration lors de la 1^{ère} séance du 14 octobre.

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.

Rencontres photo : Cette activité ne verra pas le jour faute d'un nombre suffisant de participants.



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





Tarte aux fruits d'automne

Recette pour 6 personnes

1 Ingrédients :

1 rouleau de pâte brisée ; 40 g de beurre ; 50 g de sucre en poudre ; 3 cuillères à soupe de miel d'acacia ; 2 pommes, environ 300 g ; 2 poires, environ 400 g ; 30 g de poudre d'amandes ; 60 g de pignons ; 60 g de noix concassées ; 20 g de sucre de canne.

2 Opérations :

- Faire fondre dans 1 sauteuse le beurre, le sucre en poudre et le miel. Faire dorer 2 minutes.
- Peler les pommes et les poires ; les couper en dés ; les ajouter dans la sauteuse ainsi que les pignons et les noix. Mélanger délicatement.
- Cuire à feu doux pendant 5 minutes.
- Chauffer le four thermostat 6 ou 180 °C.
- Étaler la pâte dans 1 moule de diamètre 26 cm. Piquer.
- Saupoudrer le fond de tarte de poudre d'amandes, et verser les fruits cuits. Saupoudrer de sucre de canne.
- Cuire 35 minutes.
- Servir tiède ou froid.



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	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 Groupe complet	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet 18 et 25 novembre 2022	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane en coanimation

Comité d'animation et bureau 2FOPEN : le mercredi 23 novembre à 11h30.

Atelier photo

- **Vendredi 18 et 25 novembre 13h30-17h30**

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

Sortie de l'Atelier photo

Pour la sortie du mois d'octobre, le temps étant incertain, les animateurs ont choisi le cloître de la cathédrale de Bayonne. Le thème proposé, la pierre, s'étendait à la taille, au tailleur de pierre et ses outils.

Pour le premier défi, chacun reçut un outil spécifique du tailleur de pierre. Il fallut le disposer sur une jolie dalle et le photographe vu de dessus. Chacun trouva la place idéale.

Les membres de l'atelier furent ensuite divisés en deux groupes. Chaque groupe reçut un certain nombre d'outils du tailleur de pierre avec lesquels ils créèrent une nature morte. Un groupe utilisa une source lumineuse et un panneau réflecteur. Ce fut le second défi photographique.

Le troisième défi laissa à chacun plus de liberté puisqu'il s'agissait de mettre en valeur le détail d'une sculpture du cloître choisie par le photographe.

Pour terminer notre travail sur une touche d'humour, chacun reçut une mini-marionnette de doigt qu'il fallut photographier, placée dans un endroit insolite.

À 17 h. à la sortie du cloître, nous mîmes un terme à cette intéressante activité devant un rafraîchissement.

Claude Leconte



Les photographes et leur marionnette.

Photographie : JM Suhubiette (avec retardateur).

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 novembre 2022

MONT BAÏGURA

Proposée par C. DARCEL – J. DOUTOUMA - FÉFÉ

Durée : 5 h 30 - **Dénivelée** : 650 m - **Niveau** : Moyen + - **Distance** : 12 km

Descriptif : Au départ de la Base de Loisirs (302m) (route de Hélette à Louhossoa) - Montée plein Sud jusqu'à une bergerie (500m) puis sentier "découverte" jusqu'au col (604m). Traversée à flanc Est jusqu'au point 643m. Passage en crête au-dessus du flanc sud (Kurutzajo Pareta) jusqu'à l'Erregelu (836m) puis accès rapide au sommet du Baïgura (892m). Retour par le sentier du "Petit train" avec possibilité de couper à travers la prairie.

RV : 9h30 Parking sur la D119 en face de la Base de loisirs

Lundi 14 novembre 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'Aritzmeni (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 21 novembre 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 Kurutxehegi > Gaztelli 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

Lundi 28 novembre 2022

LE MUNHOA 1021 m

Proposée par N. & JJ. AMBIELLE – J. DOUTOUMA

Durée : 4 h - **Dénivelée** : 380 m - **Niveau** : Moyen – **Distance** : 8.5 km

Descriptif : : Aller-retour au départ du col d'Aharza . suivre le GR10 – Col de Leizarze (828 m) – Col d'Urdanzia (865 m) – Arrivée au sommet du Munhoa 1021 m à la borne.

RV : 9h 30 Derrière la mairie de Baigorri pour co-voiturage jusqu'au col d'Aharza.

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 10 novembre 2022

Les pistes du METRO à TARNOS en 2 temps

Proposée par G. BRIVET – H. SICART

Durée matin : 2 h - **Niveau** : facile - **Distance** : 7 km

Descriptif : Piste Nord du parking en direction de la plage d'Ondres par chemin des Allemands à travers les futaies et retour par chemin forestier

Pique-nique sur place.

Durée après-midi : 1h.45 - **Niveau** : facile - **Distance** : 6 km

Descriptif : Piste Sud boucle sur la piste des Allemands, cheminement sur la dune.

RV : 10 h 00 au parking de la plage du métro à Tarnos.

Jeudi 17 novembre 2022

INTZOLA

Proposée par J&JL DARBUS

Durée : 4 h – **Distance** : 7 km - **Niveau** : Facile – **Dénivelée** : 280 m

Descriptif : Depuis le vallon d'Intzola- Benta – Col des Abeilles- Plateau d'Aire Leku- De belles vues sur la Rhune et la côte Atlantique. Retour au parking. Prévoir le pique-nique.

RV : 10 h Chemin d'Intzola à Olhette (entre Ascain et Urrugne) Sur la D4 à Olhette prendre à droite, longer la chapelle et à 100 m parking).

Jeudi 24 novembre 2022

TOUR DU LAC MARIN D'HOSSEGOR

Proposée par : C. DARCEL – JC. ERDOCIO

Durée : 4h00

Dénivelé : 10 m

Distance : 11 km

Descriptif : Marche sur la partie nord du port de Capbreton (coté Hossegor). Nous franchissons le canal qui mène au lac marin et poursuivons tout au long du chenal jusqu'à la balise rouge, à l'opposé de l'estacade. Poursuite en bord de mer, place des Landais, puis avenue de la Côte d'argent. Nous retraversons le canal sur le pont Mercédès et entamons le tour du lac marin dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. À l'extrémité du lac, possibilité de dégustation d'huitres en guise d'apéritif (9€ la douzaine). Pique-nique un peu plus loin et retour tout au long du lac et du canal.

RV : 10h00 sur le parking du restaurant « Monsieur Mouette » (à gauche après le pont du Bourret avant d'entrer à Hossegor). Pour les passionnés de GPS : Quai du Bourret, Avenue Quai Notre Dame...

GARAZI en ROSE

Le dimanche 9 octobre, nous étions une dizaine de femmes du Club Santé Sénior, directrice de la MGEN, élues et salariées à participer pour la 3ème fois à cette manifestation à St Jean Pied de Port. Sous un magnifique soleil et une ambiance festive, 1 300 femmes ont marché ou couru dans les rues de Garazi et sur les côteaux d'Ispoure pour sensibiliser à la prévention des cancers féminins.



16 682 € reversés en 2022 !

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](#).

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 chèquiers, un acompte de 50 € vous sera demandé. Les personnes intéressées doivent se faire connaître par mail sur 2fopencd64@2fopen.com et participer à la réunion. Licence 2fopen obligatoire.

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.