



# Janvier 2023

## 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.

**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 février :** Un atelier mémoire (voir p 5)

## ACTIVITÉS 2022 – 2023

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	10h-11h30 <b>13.30 -15h30</b> <b>14h30-17h30</b>	Anglais <b>Atelier mémoire à partir du 6 février</b> <b>Scrabble</b>	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Le Cleach Francine  ASEPT
Mardi	<b>10h00-11h30</b>  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	<b>9h45–11h15</b>  14h 30-17h 14h30 -17h	Anglais avancé  Tricot (mensuel) 11 et 25 janvier Autour d'un livre 18 janvier	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  <b>14h00-16h00</b>	Anglais  Entr'aide informatique PC (mensuel) 27 janvier	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.**

+++

Notre amie Aline Basan a fêté ses 100 ans ! Voici un aperçu de ce moment festif :



## VIE DU CLUB



**Atelier lecture :**  
**Mercredi 18 janvier**  
**à 14 h 30**  
**Il nous restera ça**  
**Virginie GRIMALDI**

**Entr'aide informatique basique et non professionnelle :** Pour éviter la dispersion merci de nous indiquer les problèmes que vous rencontrez avant le 22 janvier par le biais de la messagerie [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net). **Environnement Windows uniquement.** Prochaine séance le 27 janvier à 14 h. Vous serez accueilli-es avec bienveillance.

**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 février : 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 du 6 février, 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 janvier 2023.

**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

## Témoignage de Josette Parpaillon sur l'escapade à Saint Jean Pied de Port le vendredi 16 décembre

*Je ne peux pas passer les fêtes de fin d'année, sans remercier toutes les personnes qui se sont mobilisées pour organiser cette rencontre à St Jean-Pied-de-Port.*

*Je n'oublie pas non plus, celles qui ont proposé le co-voiturage pour transporter celles qui n'osent plus ou ne peuvent plus conduire.*

*Quelle solidarité, la solidarité laïque ! Un très grand MERCI à vous toutes et tous.*

*Ceux qui ne sont pas venus ont manqué un très grand moment de retrouvailles.*

*La matinée était organisée en trois temps.*

*Au cinéma le Vauban :*

**Le film** à 10 heures : « Édith, en chemin vers son rêve ». C'est un encouragement, une leçon sur l'effort moral et physique. En effet, Édith réalise un rêve fou pour une femme de 83 ans !

Heureusement elle rencontre un jeune homme. Le problème intergénérationnel est aussi posé et traité.

**L'intervention d'une nutritionniste** : elle a expliqué comment les personnes âgées doivent se nourrir et répondu, avec une très grande gentillesse, aux questions qui lui ont été posées.

**Le repas** dans un restaurant, juste à côté du cinéma : Apéritif – entrée – poisson ou viande - dessert.

*À la fin du repas, Jacqueline, que je connais bien puisque je l'ai eue à l'activité « Gym et danse » pendant 13 ans, m'a épatée. Elle a mis une ambiance folle en chantant plein de chansons que les convives ont chanté ou repris avec elle en frappant le rythme dans les mains ou sur la table. C'était super sympa.*

*Vers 16 heures nous avons dû nous séparer en nous promettant de recommencer, « c'était trop bien », comme disent les jeunes.*

*Nous avons passé une journée bien organisée et très sympathique que tout le monde espère recommencer l'année prochaine. Il faut trouver une occasion ?...*

*Merci une fois de plus aux organisatrices et organisateurs.*

## DE VILLE EN VILLAGE

### Le Vauban s'adapte aux demandes des associations

**SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT** À la demande du Club santé seniors 64 de la MGEN, le cinéma le Vauban projettera « Édith en chemin vers

son rêve » vendredi 16 décembre à 10 heures. D'autres associations seront présentes comme Saint-Jean accueil et des comités de lecture, dans une séance ouverte à tous les publics. Un film d'espoir qui veut promouvoir le bien vieillir, le refus de la résignation, le renoncement et la désespérance.





La Présence de tous les membres est  
requis



*Les Assemblées Générales du Club des retraités MGEN 64 et de la 2 FOPEN64 se tiendront le mardi 24 janvier à 15 heures à la Maison pour Tous à Anglet (à côté du parking du Quintaou).*

**Nous vous attendons nombreux !** C'est un moment privilégié de retrouvailles, de rencontres entre anciens et nouveaux, d'échanges, d'amitié et de convivialité. C'est aussi un soutien que vous témoignez aux membres du bureau. La réunion se terminera par le partage de la galette, agrémentée de bulles et, pourquoi, pas de quelques chansons.



# Verrine de crabe à l'avocat Et à la mangue

Entrée pour 4 personnes

**1 Ingrédients :** 2 avocats mûrs (taille moyenne) ; 2 citrons verts ; ½ mangue (120 g environ net) ; 2 échalotes (60 g), 200 g de chair de crabe en boîte ; 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ; paprika ; sel et poivre.

## **2 Opérations :**

- Éplucher les échalotes et les hacher, réserver en 2 moitiés
- Préparer le jus de citron vert, répartir en 2 moitiés.
- Ouvrir les avocats, retirer le noyau, prélever la chair et l'écraser à la fourchette.
- Mélanger cette purée d'avocat avec une moitié de jus de citron et d'échalote hachée. Saler, poivrer, saupoudrer de paprika.
- Éplucher la mangue, et la couper en petits dés.
- Égoutter la chair de crabe, et la mélanger avec les autres moitiés d'échalotes et de jus de citron. Verser l'huile d'olive dans cette préparation, puis saupoudrer de paprika.

## **3 Dressage de la verrine :** (récipient de 20 ml maximum)

- Verser un peu de purée d'avocat au fond de chaque verrine
- Incorporer la chair de crabe, et au-dessus les dés de mangue.
- Recouvrir avec la purée d'avocat, saupoudrer de paprika.

## **4 Service :** Servir frais



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

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi ou mardi	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 6 et 20 janvier	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane en coanimation

## Comité d'animation et bureau 2FOPEN :

le vendredi 27 janvier à 16 heures au local

### Atelier photo

Il ne reste que 4 séances avant l'accrochage de notre exposition annuelle qui sera déclinée en 3 parties encore secrètes. Les photographes de l'Atelier y consacreront les 2 séances des 6 et 20 janvier 2023, avec pour objectif, la réussite de cet évènement.

Vivement des journées ensoleillées, pour réaliser les ultimes prises de vue !

Le mois dernier, dans le cadre des diverses activités de l'Atelier, Agnès et Jean avaient choisi « Le mauvais temps » comme thème photo. Au visionnage des réalisations, les participants ont apprécié la bonne qualité de l'ensemble et comme d'habitude, un vote a mis en relief quelques photos. En voici deux ci-dessous.



Crédit : Marie-Claire Curutchet



Crédit : Dany Erdocio

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

(Attention aux dates, les modifications sont notées en rouge)

## Les randonnées du lundi

Lundi 9 janvier 2023

### 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

Mardi 17 janvier 2023

### XOLDOKO GAÏNA et MANDDALE

Proposée par : C. DARCEL-JL DARBUS

**Durée** : 5h30      **Dénivelé** : 500 m (600 m)      **Distance** : 12 km

**Descriptif** : Haut d'Ibardin (460) < Lac d'Ibardin (255) < Xoldoko gaina (486) < Col d'Osin (370) < Col des Poiriers (315) GR10 vers le col des Joncs (420) < Montée (optionnelle) vers le Manddale (573) et retour vers Ibardin.

**RV** : 9h30 sur le parking à droite du restaurant le plus haut du col d'Ibardin

Lundi 23 janvier 2023

### ELHIGNA (349 m) depuis la D8 Iholdy-St Palais

Proposée par P. JAURY – Y. RUSTIQUE

**Durée** : 5 h – **Dénivelé** : 300m – **Niveau** : moyen

**Descriptif** : Départ après croisement D8 – D408 (108 m) > Au pied de Zehabia (124) > Zehabia (245) > 286 > Elhigna (349 – piquenique) > Descente O/SO > Ithurburuko Borda (236) > Sallaberriko Borda > Oihaneko Borda (235) > Kurutzetako Borda > Au pied de Zehabia (124) > Point de départ (108 m).

**RV** : 9 h 30 au fronton d'Iholdy

Mardi 31 janvier 2023

## 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 5 janvier 2023

### Circuit ERINTSU

Proposée par J&JL DARBUS

**Durée** : 2 h - **Niveau** : 150 m - **Distance** : – Niveau : Facile

**Descriptif** : un parcours qui nous fera découvrir les dolmens, le quai des carriers, la bergerie, la tourbière, le coffre dolménique, la redoute des émigrés, les bornes frontières, le camp des émigrés, le chemin d'artillerie, les fortins...

Pique-nique ou Pour celles et ceux qui le voudront possibilité de déjeuner dans une benta à Ibardin.

**RV** : à 9h45 pour regroupement au parking en face de l'ancienne douane d'Olhette la boulangerie "les délices d'amatsi " (sur la route entre Olhette et Urrugne, à l'intersection de la route qui monte au Col d'Ibardin) – 10 h au col des Abeilles (grand tournant en épingle à cheveux sur la route du col d'Ibardin).

Jeudi 12 janvier 2023

### GETARIA

Proposée par N.Ambielle – J.Doutouma- J.Layus

**Descriptif** : par le topo Ficoba Irun- San Sébastian - Zarautz

Puis à pied promenade à plat de Zarautz à Getaria (moins de 5 km - 1h30- pas de dénivelée) entre le long du bord de mer et la route.

Pique-nique- Visite (2h environ) du musée Balenciaga (Dans le cadre du 50<sup>e</sup> anniversaire de la mort du grand maître, « un Balenciaga »). Ville de Getaria

**Retour** soit à pied soit par le bus depuis Getaria jusqu'à Zarautz (10 mn), puis 10 mn à pied de l'arrêt du bus à la gare du Topo à Zarautz.

**Prix de la journée** : environ 20 euros (Topo aller-retour + musée Balenciaga + bus Getaria-Zarautz).

**RV** : 9h20 à la gare du Topo Irun Ficoba (garer votre véhicule sur le parking de Ficoba) – Départ du Topo à 9h33

Jeudi 19 janvier 2023

## 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.

Jeudi 26 janvier 2023

## 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...)



## Participation à la Foulée du partage

Nous étions quelques un(e)s du Club Santé Senior à faire la marche au profit de la table du soir par un beau dimanche. Quel beau moment de solidarité et de convivialité.

### BAYONNE

## Une Foulée du partage record

La course au profit de La Table du soir a rassemblé hier près de 2 000 participants

Deux mille participants réunis dans la même foulée ce dimanche matin, des néophytes et aussi des sportifs du week-end venus apporter dans le même élan leur obole pour la bonne cause. Les droits d'inscription étaient reversés à la Table du soir qui œuvre pour les plus démunis. Les moins en jambes ont participé à une marche de 7 km, qui a rassemblé un peloton record de 1400 personnes et 600 athlètes avaient chaussé leur basket pour courir contre l'exclusion.

#### Un triathlète

Cette Foulée du partage connaît un bel essor. Le parcours intra-muros serpentant entre Nive et Adour a le don de faire redécouvrir Bayonne. Un tracé

de 10 km, remodelé depuis l'an dernier, pour rendre visite à une vingtaine de peñas dans le centre-ville : « On n'a pas le temps de s'ennuyer, c'est varié et sympa », lâchait une jeune Landaise venue découvrir la course.

Côté féminin, la course a donné lieu à un duel serré entre la Luzienne Amandine Gauthier et l'Angloye Adeline Pacary. La victoire s'est jouée au sprint, trois petites secondes séparant les deux féminines sur la ligne d'arrivée.

Côté masculin, en l'absence des meilleurs spécialistes du 10 km qui couraient à Saint-Sébastien, la course a souri à un triathlète pyrénéen, Bastien Blanchet, qui s'est imposé en bon finisseur : « J'étais en tête à



Le parcours intra-muros serpente entre Nive et Adour.

EMILIE DROUINAUD

mi-course, mais je me suis trompé en rentrant dans une peña et j'ai été dépassé par Kevin Bonillo. Cela m'a obligé à finir fort pour le battre au fi-

nish ». Bastien Blanchet coupe la ligne en 34 min 41 sec, avec une petite seconde seulement d'avance sur son rival landais.

Christian Bibal

**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 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.

**Séjour aux Cinque Terre (Italie)** du 10 au 17 septembre 2023. Séjour en préparation. Il reste encore quelques places disponibles. Une réunion aura lieu fin janvier pour inscription définitive.

