



# Février 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 tous les après-midi sauf le mardi 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.

**Triste nouvelle :** En janvier Nicole Goicochea nous a quittés. Elle a longtemps fait partie de notre Club. Nos pensées les plus sincères à toute sa famille et ses amis.

## ACTIVITÉS 2022 – 2023

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	10h-11h30	Anglais ( <i>en stand-by</i> )	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Le Cleach Francine
	<b>13.30 -15h30</b>	<b>Atelier mémoire à partir du 6 février</b>	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	ASEPT
	<b>15h30-17h30</b>	<b>Scrabble ou le mercredi</b>	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Autogestion
Mardi	10h00-11h30	Espagnol A	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Gabastou Jean Marie
	14h-16h00	Tertulia	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Costa Urania
Mercredi	9h45–11h15	Anglais avancé	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Marty Catherine
	14h 30-17h	Tricot (mensuel) ( <i>en stand-by</i> )	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Autogestion
	14h30 -17h	Autour d'un livre 22 février 2023	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Autogestion
	<b>14.30 – 17 h</b>	<b>Scrabble 1/8/15/ février</b>	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Autogestion
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
	14h00-16h00	Entr'aide informatique PC (mensuel) 17 février 2023	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	JJ Ambielle

**Attention : quelques changements en rouge !**

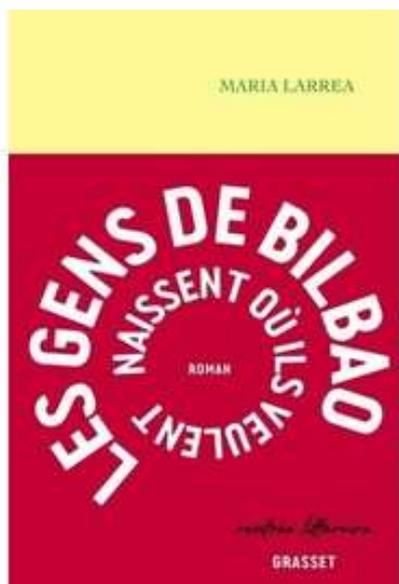
**Les grilles métalliques** doivent être obligatoirement refermées en quittant le local. Pensez à la sécurité du lieu et des biens. Ne pas mettre de chaises sous le rideau métallique. Pensez à éteindre les lumières.



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



## VIE DU CLUB



**Atelier lecture :**  
**Mercredi 22 février**  
**à 14 h 30**

**Les gens de Bilbao**  
**naissent où ils veulent**

**Maria LARREA**

**Entr'aide informatique basique et non professionnelle :** Pour éviter la dispersion merci de nous indiquer les problèmes que vous rencontrez avant le 14 février par le biais de la messagerie [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net). **Environnement Windows uniquement.** Prochaine séance le 17 février 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**



**1ere séance le 6 février : 14 participants inscrits**

**Séances suivantes : 13/20 et 27 février 2023 de 13h30 à 15h30**

## Assemblée générale du 24 janvier 2023



L'assemblée générale de notre club Santé Sénior 64 et de la 2FOPEN 64 s'est déroulée mardi 24 janvier à la Maison pour Tous à Anglet. Une soixantaine de personnes étaient présentes. Joël Péhaud, Président de la MGEN 64 et responsable des clubs santé seniors a renouvelé son soutien de la mutuelle à notre club. Malgré une baisse des adhérents, c'est un club qui se porte bien et qui essaie de proposer de nouvelles activités (atelier mémoire, conférence sur la santé, la nutrition, l'équilibre, le sommeil) et qui noue divers partenariats pour satisfaire le plus grand nombre. L'après-midi s'est terminée en chanson et par le pot de l'amitié.





# Poulet aux amandes Et pruneaux façon tajine

Recette pour 4 personnes

## 1 Ingrédients :

8 hauts de cuisse de poulet (le tout environ 750 g) ; 300 g d'oignons doux ; 2 gousses d'ail ; 150 g de pruneaux dénoyautés ; 50 g d'amandes entières ; 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 25 cl de bouillon de volaille ; ½ cuillère à café de curcuma en poudre ; ½ cuillère à café de cannelle moulue ; 1 cuillère à café de gingembre moulu ; 2 petits citrons confits découpés en cubes ; sel et poivre ; coriandre ciselée.

## 2 Opérations :

- Mélanger les épices avec 2 pincées de sel et de poivre.
- Frotter les morceaux de poulet avec la moitié de ce mélange.
- Éplucher les gousses d'ail, les écraser.
- Éplucher les oignons, les émincer.
- Dans une cocotte faire revenir dans l'huile d'olive à feu moyen pendant 5 minutes, l'ail et l'oignon avec le reste des épices.
- Ajouter les morceaux de poulet côté peau en dessous et cuire 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Verser le bouillon, les amandes, les pruneaux, et les citrons confits.
- Couvrir et laisser mijoter 35 minutes sans soulever le couvercle.
- Vérifier la cuisson et l'assaisonnement et rajouter du temps de cuisson si nécessaire.
- Avant de servir, parsemer le plat de coriandre.



# 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	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet 2 et 24 février 2023	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane en coanimation

## Comité d'animation et bureau 2FOPEN :

Le vendredi 17 février 2023 à 16 h

## Atelier photo

Deux séances en février : les vendredis 3 et 24, la première à St-Pée-sur-Nivelle et le 24, au local du Club à Anglet.

Ces deux séances seront consacrées aux préparatifs ultimes de l'exposition 2023, en mars, à la Maison pour Tous d'Anglet. Tous les photographes mettront leurs photos d'exposition en lumière : réalisation de panneaux, découpage et collage de titres divers, informations dédiées au public, et bien entendu, encadrement des images. Chacun a déployé ses bonnes idées et ses savoir-faire pour la réussite de cette présentation. N'oublions pas que tous les participants de l'Atelier, sans exception, exposent leurs photos.

L'accueil des visiteurs ainsi que l'animation du vernissage seront également organisés. Les invitations sont prêtes !

Ci-après une photo réalisée lors d'un intense moment de préparation.



## Exposition photo « Dans la lumière »



**Salle Ansbach Maison pour Tous Anglet**  
6, rue Albert Le Barillier

**Exposition ouverte au public**

Jeudi 9 mars 2023 de 14h à 19h,  
Vendredi 10 mars de 9 h à 12 h et de 14 h à 20 h  
Samedi 11 mars de 9h à 12h et de 14h à 18h

**Exposition dans la salle Ansbach jusqu'au 30 mars**

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

**Vacances du 4 février au 20 février 2023**

## Les randonnées du lundi

**Mardi 21 février 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 – pique-nique) > 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 28 février 2023**

### XOLDOKO GAÏNA et MANDDALE

Proposée par : C. DARCEL -A. SCORDIA

**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



**Rappel** : pour annuler ou modifier une randonnée :  
prévenir en 1/ JJ AMBIELLE – en 2/ JOSIE DOUTOUMA – en 3/ ALBERT SCORDIA  
**Vacances du 4 février au 20 février 2023**

## Les randonnées du jeudi

Jeudi 2 février 2023

### DE LA CROIX D'ARXILLOA à ST JEAN DE LUZ

Proposée par J. LAYUS – J. DOUTOUMA

Durée : 4h00 – Distance : 8 km – Niveau : facile

**Descriptif** : depuis la croix d'Arxiloa on rejoint la colline Sainte Barbe (chapelle Sainte Madeleine) puis descente vers la promenade de la plage. Certains pourront continuer jusqu'au Port et la place Louis XIV.

Prévoir le pique-nique. (Pensez aux crêpes !)

**RV** : 10 h parking près de la croix d'Arxiloa (Artchilua) avenue de l'Océan à Saint Jean de Luz (Prendre la direction du jardin botanique).



## Rando crêpes

Jeudi 23 février 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...)

**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. Il est encore possible de s'inscrire sur liste d'attente sur le site [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com). Licence 2fopen obligatoire.

**Séjour aux Cinque Terre (Italie)** du 10 au 17 septembre 2023.  
Séjour en préparation. 24 personnes inscrites. Une réunion d'information et d'engagement financier a eu lieu le vendredi 27 janvier. Possibilité de s'inscrire sur liste d'attente en cas de désistement des inscrits.

