

Mars 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 Sénior 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-midis sauf le mardi pour cause de manque de personnel.

Néanmoins, le Club santé sénior 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 : le vendredi 10 mars à 14 h

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
	13h30-15h30	Atelier mémoire jusqu'au 24 avril	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	ASEPT
	15h30-17h30	Scrabble ou le mercredi	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	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 15 mars	Autogestion
	14h30 – 17 h	Scrabble durant l'atelier mémoire	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet 01/08/22/29 mars	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
	13h30-15h30	Entr'aide informatique PC (mensuel)	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet 17 mars à 13h30	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 15 mars
à 14 h 30

Nous irons mieux demain
Tatiana De Rosnay

Entr'aide informatique basique et non professionnelle : Pour éviter la dispersion merci de nous indiquer les problèmes que vous rencontrez avant le 12 mars par le biais de la messagerie clubmgen64@laposte.net. **Environnement Windows uniquement**. Prochaine séance le 17 mars 2023. 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.

Atelier mémoire : 13 participants inscrits



Notre dynamique animatrice Julie devant un auditoire très participatif.

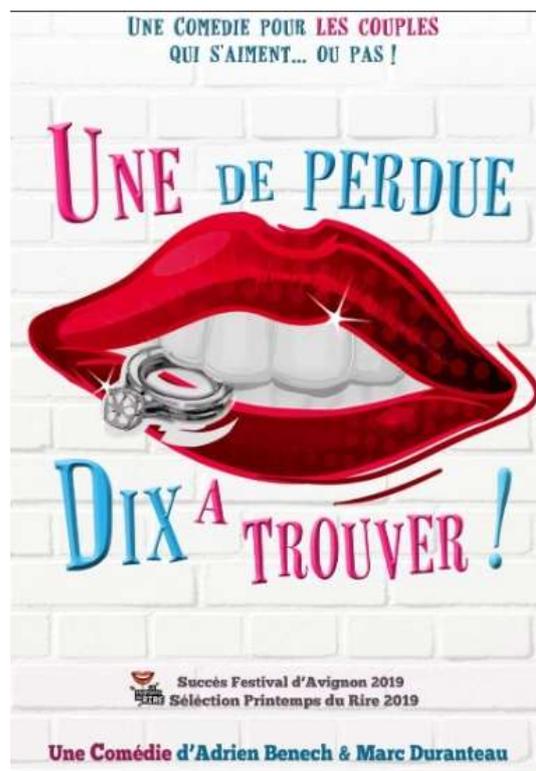
Séances suivantes : 6/13/20/27 mars 2023 de 13h30 à 15h30

Sortie culturelle

Dimanche 19 mars au théâtre « Le petit bijou » à Biarritz, 28 €.

Rendez-vous à 15h45 devant le théâtre, 5 avenue de la Marne. 15h45 – 17 heures goûter avec mignardises et boissons chaudes. 17 heures – 18h20 pièce de théâtre « Une de perdue, 10 à trouver ».

S'inscrire pour le 5 mars sur le site clubmgen64@laposte.net et précisez si vous souhaitez du covoiturage.



Assemblée générale du 24 janvier 2023

L'assemblée générale de notre club Santé Senior 64 s'est déroulée mardi 24 janvier à la Maison pour Tous à Anglet. Vous en trouverez le compte rendu à la fin du bulletin.



La recette de Geneviève

Recette pour 6 personnes

Le Millas landais

1 **Ingrédients :** 0,5 l de lait ; 5 œufs ; 200 g de sucre de Canne en poudre ; 1 cuillère à soupe de rhum ; 150 g de farine de maïs.

2 **Opérations :**

- Fouetter 5 œufs tout en versant le sucre petit à petit, le mélange doit blanchir : (utiliser le batteur électrique).
- Ajouter la farine et bien mélanger ; la pâte doit être lisse.
- Verser le lait pour délayer le mélange.
- Chauffer le four thermostat 5 ou 160 °C.
- Parfumer avec 1 bonne cuillère à soupe de rhum.
- Beurrer 1 moule à Manqué rond de 24 cm de diamètre.
- Remplir le moule (si possible en métal) et cuire 1 heure.
L'assise du gâteau doit être consistante, le dessus crémeux et doré.
- Le gâteau se démoule facilement après refroidissement.



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 10 et 24 mars 2023	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane en coanimation

Comité d'animation

Le vendredi 17 mars 2023 à 15h30

Atelier photo

L'exposition « Dans la lumière » est la concrétisation d'un travail accompli avec persévérance et créativité. Les photographes ont le plaisir de vous inviter à la visite de cette exposition qui se tiendra à la Maison pour Tous d'Anglet du 9 au 30 mars (voir les jours et horaires sur l'invitation reçue). Vernissage le vendredi 10 mars à 18 heures.

En ce mois de mars, les membres de l'Atelier devront aussi préparer une série photographique, « un ensemble de photographies qui repose sur un sujet original cohérent sur le fond et la forme ». Trouver une idée de série inédite est particulièrement délicat !

Enfin le vendredi 24 mars une sortie est prévue au cours de laquelle la bonne humeur sera bien sûr de la partie : promenade, prises de vue à thèmes ou libres, goûter convivial au programme. Pourvu que la météo soit favorable !

Page suivante une « Nature morte aux outils » réalisée lors d'une précédente sortie.



Crédit : Christiane Moussu

Vernissage

L'Atelier photo du Club Santé Senior MGEN 64 et de 2 FOPEN CD64
a le plaisir de vous inviter au vernissage de l'exposition

« Dans la lumière »

Maison pour tous, salle Ansbach, Anglet



Vernissage le vendredi 10 mars 2023 à 18 h

Exposition ouverte au public Jeudi 9 mars de 14 h à 19 h

Vendredi 10 mars de 9 h à 12 h et de 14 h à 20 h

Samedi 11 mars de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h

Exposition dans la salle Ansbach jusqu'au 30 mars ➡ Tél : 05 59 58 26 50

Assemblée générale 2fopen cd 64 du 24 janvier 2023

L'assemblée générale du comité des Pyrénées Atlantiques 2fopen s'est déroulée après celle du club santé sénior MGEN 64. Vous en trouverez le compte rendu à la suite de celui du club MGEN.

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

Les randonnées du lundi/mardi

Mardi 7 mars 2023

Séjour à BAQUEIRA

Mardi 14 mars 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.

Mardi 21 mars 2023

L'ARITZMENDI en boucle par les Ventas

Proposée par : JP.Midy-J.Doutouma

Distance : 12,6 km - Dénivelé : 430 m – Niveau Moyen- **Durée** : 5h

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

Mardi 28 mars 2023

GATULI

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

Durée : 4 h ou 6 h - **Dénivelé** : 400 m - **Distance** : 8 km ou 14 km - **Niveau** : Moyen

Descriptif : Départ de Banca vers les anciens bâtiments de la fonderie. Monter vers Peioneko Borda. Option : possibilité de faire un A/R vers Antxola sans dénivelé supplémentaire. Retour par le même chemin ou bien par la route goudronnée.

RV : 9h30 sur le parking derrière la Mairie de Baigorri pour co-voiturage jusqu'à Banca

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 2 mars 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...

Jeudi 9 mars 2023

Pas de proposition

Jeudi 16 mars 2023

De FONTARRABIE au Cap du Figuier

Proposée par J.Doutouma et J.Layus

Durée : 4h - Peu de dénivelée- Niveau facile

Descriptif : Départ par la navette maritime (environ 2 euros /personne) depuis le port de plaisance de Sokoburu à Hendaye pour la traversée de la baie de Txingudi vers Fontarrabie.

Promenade du bord de mer (Paséo Ramon Iribarren) jusqu'au cap du Figuier. Prévoir le pique-nique. Visite de la ville– Retour par la navette.

RV : 9h45 au parking des orangers, en face du Comptoir Maritime Basque à Hendaye

Jeudi 23 mars 2023

La rive de LAPITXURI à Ainhoa

Proposée : par J.Doutouma - J.Layus- M.Hirigoyen

Durée : 3h - dénivelé : 90m Distance : 8km - Niveau facile

Descriptif : Route forestière longeant le ruisseau Lapitxuri- Même chemin au retour

Prévoir le pique-nique.

RV : 10h Pour se rendre au RDV prendre le chemin Xarako Bidea, qui passe près de la carrière Durruty d'Ainhoa et qui part à gauche de la D20 après Ainhoa et avant Dantxaria - dépasser la carrière pour arriver au parking à droite de la route qui va à la Venta Mikelenborda .

Jeudi 30 mars 2023

La BIDASSOA d'Irún à Hendaye

Proposée par : G BRIVET — J. DOUTOUMA — H. SICART

Durée : 4 h Niveau : facile Distance : 11 km

Descriptif : Promenade sur berge le long de la Bidassoa en partant de la rive espagnole pour retrouver Biriadou, le port de Caneta et la baie de Txingoudy. Retour par le pont routier Saint-Jacques.

Prévoir le pique-nique.

RV : 10 h au parking gratuit de FICOBA à IRÚN.

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.

RANDO VÉLOS/VÉLOS À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE SUR PISTES CYCLABLES

(Possibilité rando pédestre pour les non rouleurs)

Proposée par : D. et J.C. Erdocio et M.C. Curutchet

Lieu : Mimizan (40)

Date : 7-8-9 juin 2023 - 2 nuitées.

Nombres participants : une vingtaine.

Document utilisé : « Á vélo les Landes, c'est tout naturel ! Pistes cyclables et voies vertes », un riche fichier édité par le département 40, en vente dans les offices de tourisme (2 € seulement).

Possibilité de louer des vélos et vélos électriques sur place.

Les randos vélos quotidiennes seront de 30 à 50 km environ (AR), mais chacun pourra trouver une adaptation. Les éventuelles randos pédestres seront de 9 km environ.

Hébergement : village vacances (simple) ou mobil home en camping. Environ 60 € chambre double.

Déplacement vers Mimizan : voitures individuelles (...avec porte-vélos).



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



JOUR 1

10 h 30 : installation hébergement à Mimizan-Plage.

11 h : départ en vélo pour parcourir les 8 km qui conduisent à « La promenade fleurie » au bord du lac Mimizan-Aureilhan pour y pique-niquer et y effectuer à pied la « promenade ».

Début d'après-midi : départ vers Sainte-Eulalie-en-Born et retour (30 km AR, 2 h 30), fiche 3 La Vélodyssée. *Voir église du XIII^e et sa fresque contemporaine.*

Fin après-midi : visite à Mimizan Bourg du *musée-prieuré* (très beau portail sculpté du XIII^e siècle), coup d'œil à Mimizan-Plage de *l'église* récente (1969) Notre-Dame-des-Dunes et *l'ex chapelle* rue de la plage devenue lieu culturel.

Dîner.

JOUR 2

Matin : mini-rando pédestre en bord de plage.

Fin matinée : départ pour Pontenx-les-Forges (21,5 km, 1h40, fiche 3 « Les transversales ») en passant par les villages fleuris d'Aureilhan et Saint-Paul-en-Born. Pique-nique.

À remarquer :

à Saint-Paul-en-Born : église du XIV^e siècle

à Pontenx : les constructions en garluche - grès ferrugineux de couleur rouille formant l'alias imperméable- qui a permis l'installation jadis des forges locales ; la chapelle de Bouricos et son original plafond en moucharabieh en pin des Landes.

Retour (21,5 km, 1h 40) avec éventuelle extension à Bias (AR : 11 km, ¾ h).

Dîner

JOUR 3

Matin : départ vers Saint-Julien-En-Born en passant par Contis (fiche 4 La Vélodyssée et fiche 4 Les Transversales), 50 km AR, 4 h. *Voir le phare de Contis zébré de noir et blanc.* Pique-nique en cours de rando.

Retour hébergement fin après-midi et retour en voiture.

Si vous êtes intéressé-e (licence 2fopen obligatoire) veuillez répondre avant le 15 mars 2023 à l'adresse 2fopencd64@2fopen.com

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.



Compte rendu de l'Assemblée générale 2022

Le 24 janvier 2023 à la « Maison pour tous »
64600 Anglet.

Présents : 65

Pour la MGEN 64 : Joël PEHAU, président et coordinateur national des clubs santé senior.

Absents excusés : Valérie ELIÇALDE, responsable de l'animation régionale depuis le 16/01/23.
Stéphane LABAIGT, délégué régional pour l'environnement, le sport et la culture.
Pierre DARDENNE Délégué 64.

Pour le club Santé senior MGEN64 et l'antenne Pays basque : Josie DOUTOUMA Responsable
Jocelyne FÉVRIER vice-présidente- Nadine AMBIELLE rédactrice des bulletins- Jean Jacques
AMBIELLE. Trésorier- Geneviève BRIVET, Secrétaire.

Henri SICART, administrateur du Site, Christian Darcel, Jean ISTEQUE, Jean Paul MIDY,
Albert SCORDIA, Catherine MARTY, Janine LAYUS : membres actifs.

Pour l'antenne Béarn Soule : Jacques BEYRIS

Absente, excusée. Aline LOUSTAU

Le mot de la responsable du club

Josie DOUTOUMA ouvre la séance à 15 heures, en souhaitant une belle année à tous, et la bienvenue aux nouveaux adhérents. « Nous sommes heureux de vous retrouver pour partager ces quelques moments de présentation de l'état de santé du Club ».

C'est sa 10^e Assemblée générale en tant que responsable ; elle s'interroge si elle doit poursuivre et se pose la question « est-ce que les adhérents veulent qu'elle continue à gérer le club » elle précise qu'elle est très bien entourée par un comité d'animation actif, très présent, force de propositions nouvelles et de nombreux bénévoles. Elle les remercie chaleureusement.

Parfois sa patience est mise à rude épreuve concernant la propreté et la sécurité du local. Elle le redit et insiste qu'avant de quitter le local, les participants doivent :

- 1 S'assurer de laisser propres les tables, les chaises, le sol surtout en cette période de dégustation des galettes. Le ménage est assuré une fois par semaine par un agent d'entretien payé par la MGEN64.
- 2 Jeter les gobelets dans la poubelle
- 3 Éteindre les lumières
- 4 Fermer la grille métallique : il en va de la sécurité du lieu !

Tous ces petits rappels permettront de profiter d'une vie agréable dans le local.

L'ordre du jour :

- I. Intervention de Joël Péhau Président de la MGEN64.
- II. Rapport moral de l'année 2022. Vote.
- III. Rapport financier de l'année 2022. Vote.
- IV. Perspectives 2023.
- V. Questions diverses.
- VI. Clôture de l'Assemblée générale et pot de l'amitié.

I. Intervention de Joël Péhau de la MGEN64 :

Joël PÉHAU remercie toutes et tous du bon accueil qui lui est réservé. Ce club est toujours agréable, et le travail accompli par Josie responsable est très apprécié.

Toute l'administration de la MGEN a été revue, désormais Madame Audrey SIVEK assure la direction des départements 40 et 64.

Certains membres du club sont rentrés au comité départemental de la MGEN : Aline LOUSTAU (BÉARN) et Nadine AMBIELLE (Pays basque).

Le COVID a rendu les choses plus compliquées, et les renouvellements des adhérents s'en ressentent.

Il était prévu de mener une campagne plus large au niveau du département en ce début d'année.

Le club santé senior représente l'action sociale de la MGEN, et son rôle consiste notamment à avertir les futurs retraités de toutes les actions existantes. La venue au club suppose un esprit d'entraide et de convivialité.

II. Rapport moral :

Le Club en chiffres

Les adhérents

Nombre d'adhérents en juin 2020 288 (Pays basque) 29 (Béarn Soule)	317
En décembre 2020 236 (Pays basque) + 17 (Béarn Soule)	253
En décembre 2021 197 (Pays basque) + 26 (Béarn Soule)	223
En décembre 2022 158 (Pays basque) + 22 (Béarn Soule)	180

Josie commente le tableau des adhérents où il apparaît que leur nombre baisse ce qui s'explique par de nombreuses maladies, mais aussi des décès. Cette année environ 40 adhérents en moins.

Des moyens sont mis en place pour essayer de recruter de jeunes retraités et il est envisagé une communication de la part de la MGEN.

Les Cotisations

À l'AG en avril 2022, nous avons proposé que les anciens adhérents puissent cotiser facultativement puisqu'ils n'avaient pas pu participer aux activités au local à la suite de plusieurs fermetures. Cette mesure avait été validée par le comité de gestion.

Cependant les 15 € seront redevables lors de la cotisation de septembre (2023 – 2024)

	Béarn Soule	Pays basque	Total
Adhérents à 15 euros	14	121	135
Adhérents à 0 euro	8	37	45
Total	22	158	180

Par sexe : Une grande majorité de femmes

	Béarn Soule	Pays basque	Total
Femme	18	112	130
Homme	4	46	50
Total	22	158	180

Par âge : 2 dates de naissance n'ont pu être comptabilisées

	Béarn Soule	Pays basque	Total
De 94 à 103 ans		1	1
De 84 à 93 ans	1	33	34
De 74 à 83 ans	7	74	81
De 64 à 73 ans	14	47	61
De 54 à 73 ans		1	1
Total	22	156	178

Les activités du club Béarn Soule :

Jacques Beyris présente les activités proposées dans le club. Les locaux existent.

Deux activités fonctionnent bien : Randonnées en montagne et Stretching.

En revanche la section d'espagnol manque d'adhérents, les recrutements sont difficiles. Il est compliqué de trouver des intervenants.

Les activités du club Pays basque :

Comme à chaque AG, Josie remercie tous les animateurs bénévoles qui donnent leur temps pour que les activités aient lieu. Cela permet aux participants de trouver de l'amitié, du réconfort chaque semaine durant 1 h 30 ou 2 heures.

Un appel est lancé à toutes les bonnes volontés pour animer les ateliers. Afin d'assurer la relève pour les remplacer ou les seconder, hélas ? Il y a très peu de volontaires.

Notre administrateur du site clubmgen64.fr souhaiterait passer la main cette année.

Des ateliers en stand-by

Certains ateliers n'ont aucun participant, c'est le cas des ateliers d'anglais du lundi matin, du mardi matin et du tricot du mercredi après-midi.

Un regroupement pour l'atelier d'anglais fonctionne le vendredi.

Des ateliers actifs

Les ateliers carte et scrabble fonctionnent même pendant les vacances.

L'atelier de lecture chaque mois un livre est choisi par les participants ; des volontaires sont recherchés pour étoffer le groupe.

Les ateliers des langues : anglais, espagnol et tertulia voient leurs effectifs revenir à la normale et remontent.

L'atelier photo : Vous pouvez admirer leur travail au local, sur le site, dans leur blog atelier clic64.fr. Une exposition sur le thème « Une couleur... des nuances » a eu lieu en mars 2022 à la maison pour tous à Anglet.

Joël PÉHAU fait part de retour très intéressant à la suite de l'exposition à la MGEN (octobre rose) à Pau et à Anglet.

De nouvelles activités

L'atelier entraide informatique mensuel le vendredi après-midi animé par J.J. AMBIELLE.

Cet atelier démarre doucement, et JJA précise bien qu'il est préférable de prévenir des problèmes éventuels avant de participer à la séance du vendredi.

Séance cinéma pour les adhérents qui cotisent, mais qui ne participent pas ou peu aux activités, Nadine AMBIELLE a proposé une séance de cinéma suivie d'un débat sur la nutrition le vendredi 16 décembre 2022 à St Jean Pied de Port. Pour permettre aux personnes de venir, un co-voiturage a été organisé. Activité à renouveler (Théâtre, musée, exposition...) une à deux fois par trimestre. Cette journée a été un succès, et en partie par l'ambiance apportée par les personnes âgées.

Repas du Club : le 9 juin 2022 au Col de Lizarieta, déjeuner en terrasse (55 participants). Ce repas sera à nouveau régulièrement programmé.

La bonne santé du club et de ses adhérents passe aussi par les activités sous couvert de la 2FOPEN CD64.

Présentation des activités 2FOPENCD64 par Jean Jacques Ambielle

1. **Ateliers Qi gong et Yoga à Haitz Péan Anglet** :
Ces ateliers fonctionnent très bien, et de nouveaux participants sont arrivés.
2. **Randonnées du lundi** :
Un peu moins de participants, mais toujours dans la bonne humeur, et malgré le dénivelé, tout le monde arrive en haut.
3. **Randonnées du jeudi** :
Elles génèrent un engouement certain, avec de plus en plus de participants. Les visites et les marches sont très variées. Elles sont moins difficiles, accessibles à un plus grand nombre et adaptées à nos capacités. Josie se félicite du nombre grandissant d'animateurs. Des randonnées ou des marches se sont terminées par un repas au restaurant.
4. **Séjour ski et raquettes à Baqueira du 6 au 11 mars 2022** :
FÉFÉ remercie Jean ISTÈQUE qui pendant de nombreuses années les organisait. C'est Jean-Paul Midy qui vient de prendre le relais. Ce séjour rassemble des adhérents du secteur Béarn et côte Basque. Pour la dernière participation, la neige n'était pas assez au rendez-vous, et surtout la météo était peu clémente.

5. **Accompagnement du séjour fédéral du 4 au 11 septembre 2022 :**
Pour la 2^e fois, de nombreux animateurs et adhérents du secteur côte Basque ont accompagné les participants de ce séjour. Ils ont assuré les 3 niveaux de randonnées. Jean-Jacques les remercie tous.
6. **Séjour Randonnées dans la presqu'île de Crozon du 11 au 17 septembre 2022 :**
Beau séjour, belles randos où les participants étaient regroupés dans un gîte à ARGOL
7. **Marche du festayre, foulée du partage, ODYSSEA, GARAZI en rose :**
Nadine précise que quelques participants étaient présents pour ces activités festives, ou caritatives.
8. **En 2022, pas de randonnées communes avec le Béarn. :** Cette année à cause du mauvais temps, aucune rando commune n'a pu être réalisée.

Les activités 2FOPEN section Béarn soule :

Jacques Beyris précise le nombre de participants aux diverses activités.

15 personnes pour le stretching.

Plus de 20 personnes inscrites pour les randos.

Pour le Béarn le délai de prévision de rando est plus court, souvent conditionné à une météo difficile. (Du vendredi pour la rando de lundi)

Relations entre le club et la MGEN 64

Le club est présent aux réunions du comité de gestion qui est l'instance de gestion pour le fonctionnement du club. À la demande de la MGEN64 ou du Club santé sénior MGEN64, participe aussi à des moments forts. Comme : la Participation à « ODYSSEA » « GARAZI en Rose »

Vote du rapport moral : adopté à l'unanimité

III. **Rapport financier :**

Jean Jacques AMBIELLE présente le bilan :

RECETTES 2022	
Adhésions	2 265,00 €
Divers	58,00 €
TOTAL	2 323,00 €

DÉPENSES 2022	
Organisation AG	381,43 €
Fonctionnement MGEN	0,00 €
Impression des circulaires	1 457,32 €
Informatique	103,20 €
Frais de fonctionnement	525,41 €
Dépense des activités du Club	2 150,05 €
Local	201,37 €
Dons	0,00 €
TOTAL	4 818,03 €

BILAN 2022	
RECETTES	2 323,00 €
DÉPENSES	4 819,03 €
SOLDE	- 2496,03 €
Report des exercices antérieurs	15 632,23 €
Nouveau SOLDE	13 136,20 €

Vote du rapport financier : adopté à l'unanimité

IV. Perspectives 2023 :

- Pour l'antenne Pays basque

Nadine AMBIELLE présente l'atelier mémoire : elle adresse ses remerciements à Stéphane LABAIGT qui s'est impliqué pour faire exister cet atelier. La 1^{ière} séance aura lieu le 6 février -14 inscrits pour 10 séances le lundi de 13 h 30 à 15 h 30. N'ayant pas pu positionner cette activité le lundi matin à cause de l'indisponibilité des animateurs de l'ASEPT, l'atelier scrabble devra être déplacé de 15 h 30 à 17 h 30, **Josie** annonce que les randonnées du lundi seront déplacées au mardi pendant la durée de ces ateliers. Nadine souhaiterait l'emploi d'un jeune en contrat civique pour assurer des cours d'informatique et de langues

Projets présentés par Nadine Ambielle

- Séjour « Cinque Terre » en Italie du 10 au 17 septembre 2023. 24 personnes inscrites
- Randonnée Vélo de 3 jours sur les pistes cyclables des Landes d'Ondres à St Julien en Born, actuellement en réflexion avec Jean-Claude ERDOCIO.

Jean Jacques Ambielle : branchement d'une liaison fibre au local remplacer le boîtier actuel Bouygues télécom 4G qui n'est pas opérationnel dès que 2 ordinateurs se branchent sur internet. Les lenteurs difficiles à gérer surtout au moment des inscriptions et pour certains animateurs qui utilisent le web. Réponse, il vaut mieux choisir une connexion ADSL.

Jean-Paul MIDY :

- Ski raquettes à Baqueira du 5 au 10 mars 2023 : des inscrits des deux antennes Béarn Soule et Pays basque. 23 personnes (15 de Bayonne et 8 de Pau) logement à 5 km de Baqueira.

Josie DOUTOUMA

- **Sorties** : exposition, musée, théâtre pour les adhérents qui cotisent, mais qui n'ont pas d'activités. Nous sommes attentifs à vos propositions...
- **Activités** : ateliers ou conférences sur le sommeil, l'équilibre, la nutrition par des Étudiant-e-s infirmier-e-s 2^e année à la mi-mai et en juin 2023. Le directeur de l'IFPSI a contacté le club afin de programmer des conférences.
- **Exposition de l'atelier photo à la Maison pour tous à Anglet en mars 2023.** Exposition sera ouverte au public à partir du 9 mars 2023 (voir bulletin pour les horaires)
- **Pour l'antenne Béarn soule :**
atelier sur la prévention des risques ? Encore à l'étude avec la MAIF

V. Questions réponses diverses :

Jean CHALIES : remercie chaleureusement Josie et toute l'équipe autour d'elle, qui sont bénévoles et efficaces. Il ajoute que « le SOS informatique est super ».

Jean-Claude ERDOCIO : demande « pourquoi la porte est-elle fermée aux parrainés ? Pourquoi ne pas en accepter un petit pourcentage ? ».

Réponse de J PEHAU : « c'est non ». L'activité du club est une action sociale. Il précise que l'autorité de contrôle repère tout ce qui n'est pas dans la réglementation.

Josie DOUTOUMA : 8 parrainés sur 180 adhérents. En revanche certains ne prennent que la licence 2FOPEN et ne participent qu'aux activités physiques.

VI. Clôture de l'Assemblée générale : à 17 h 15

Josie remercie chaleureusement les participants et les invite à partager le verre de l'amitié accompagné de galettes.

La secrétaire Geneviève BRIVET

COMPTE-RENDU D'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2FOPEN CD 64

L'assemblée générale s'est tenue le 24 janvier 2023, à la Maison pour Tous d'Anglet, à la suite de celle du Club Santé Senior MGEN 64.

Ordre du jour :

- 1) Rapport moral 2021-2022 :
 - Que signifie l'acronyme 2fopen ?
 - La 2FOPEN, pour quoi faire ?
 - Activités du comité 64 et de la section Béarn-Soule
- 2) Rapport financier 2021-2022.
 - Compte 2FOPEN CD 64 du Club Santé Senior MGEN 64
 - Compte 2FOPEN CD 64 du Comité départemental
- 3) Perspectives 2022-2023
- 4) Questions diverses

1) Rapport moral 2021-2022

- Que signifie l'acronyme 2fopen ?

Le président explique que le sigle résulte du nom de la fédération :
Fédération Française (2F) Omnisport des Personnels de l'Éducation Nationale

- La 2FOPEN, pour quoi faire ?

Le président explique que la MGEN est une mutuelle de santé régie par le code de la mutualité. Son statut lui interdit donc d'organiser des activités physiques et sportives, des sorties, et des séjours touristiques. Le Club Santé Senior n'est qu'une action sociale de la MGEN.

Les animations doivent donc être couvertes par une licence fédérale omnisport, et par une immatriculation tourisme pour les séjours.

C'est pourquoi la MGEN a décidé de signer, en 2008, une convention de partenariat avec la Fédération Française Omnisports des Personnels de l'Éducation Nationale (2FOPEN).

Les activités physiques, les sorties, les voyages initiés par les Club Santé Senior MGEN 64 sont donc couverts par une licence 2fopen, obligatoire pour les personnes qui y participent. Le caractère omnisport de cette licence offre un large éventail d'activités physiques et des sorties.

De plus, l'immatriculation tourisme de la fédération permet d'organiser des voyages sans passer par un voyageur, et propose une assurance annulation à très court terme. Ainsi, le comité a pu organiser plusieurs séjours passés (Aubrac, Biscaye, Llanes, Minervois, Crozon...) et à venir (Cinque Terre), à des tarifs très inférieurs à ceux d'un professionnel.

- Activités 2021-2022 du comité 64

Le président rappelle les activités entreprises, le plus souvent avec le club santé senior :

- Ateliers Qi gong et Yoga à Hantz Péan d'Anglet toute l'année
- Randonnées du lundi et du jeudi toute l'année
- Ski raquettes à Baqueira-Beret du 6 au 11 mars 2022
- Accompagnement du séjour fédéral en pays Basque du 4 au 11 septembre 2022
- Séjour Randonnées dans la presqu'île de Crozon du 11 au 17 septembre 2022
- Marche du festayre, foulée du partage, Odyssea à Bayonne, Garazi en rose.

- Activités 2021-2022 de la section Béarn-Soule

La section Béarn-Soule, explique Jacques Beyris, vice-président du comité 64, et représentant de la section, organise des randonnées Pyrénéennes toute l'année, et propose une activité stretching dans un local à Pau.

VOTE DU RAPPORT MORAL : Le rapport moral est adopté à l'unanimité.

2) Rapport financier 2021-2022

Le comité 2FOPEN CD 64, en la personne de son trésorier Albert Scordia, gère deux comptes. Celui de la 2FOPEN CD 64 qui correspond aux adhérents du club Santé Senior MGEN 64 y compris ceux de la toute nouvelle antenne Béarn-Soule, inscrits aux activités physiques, aux sorties et séjours et à l'atelier photo, et un second qui est le compte départemental de la 2FOPEN CD 64, obligatoire dans tous les départements où une convention a été signée entre la MGEN et la 2FOPEN. Il présente ces comptes simplifiés.

- Compte 2FOPEN simplifié du Club Santé Senior MGEN 64 du 1^{er} septembre 2021 au 1^{er} septembre 2022

Recettes 2021-2022

Adhésions : Cotisations (148 licences)	4 340,00 €
Rétrocession de la 2FOPEN (7€ par licence CSS & 4€ par actifs)	898,00 €
Recette activité physique (Yoga)	1 620,00 €
Recettes sorties-séjours (Crozon... Repas Club)	9 907,92 €
Recettes : divers (Livret A)	21,10 €
<u>Total</u>	16 787,02 €

Dépenses 2021-2022

Paiement des 148 licences à la 2FOPEN	4 340,00 €
Paiement activité physique (Yoga)	2 157,55 €
Dépenses sorties-séjours	10 219,50 €
Dépenses de fonctionnement (Journées fédérales) (Garazi, Baqueira Lizarrriata, Ayous.) Timbres.	277,47 €
Frais de gestion du compte (Carte visa ...)	140,00 €
<u>Total</u>	17 134,52 €

Bilan 2021-2022

Recettes	16 787,02 €
Dépenses	17 134,52 €
Solde	-347,50 €
Report de l'exercice antérieur	8 246 61 €
Nouveau solde	7 899,11 €

La différence entre les recettes de l'activité Yoga (cotisation des membres pour cette activité) et les dépenses (pour l'animatrice) vient du fait que la 2fopencd64 prend en charge une partie du coût de l'activité.

- Compte du Comité 2FOPEN CD64 du 1^{er} septembre 2021 au 1^{er} septembre 2022

Bilan 2021-2022

Recette (Affiliation MGEN 2FOPEN)1€ versé par la MGEN x 164 adhérents au Club)	164,00 €
Dépenses (Jacques BEYRIS formation TOULON)	378,44 €
Solde	-214,44 €
Report de l'exercice antérieur	1 934,36 €
Nouveau solde	1 719,92 €

Par convention signée entre la MGEN et le comité 2FOPEN 64, la MGEN verse au comité 1 € pour chaque adhérent au club santé senior MGEN 64. Ce montant est justifié par le travail de trésorerie et autres effectué par le comité pour le compte du club MGEN.

VOTE DU RAPPORT FINANCIER : le rapport financier est adopté à l'unanimité

3) Perspectives 2021-2022

- Perspectives pour la section pays Basque

Le président énumère les différents projets élaborés en collaboration avec le club santé sénior :

- Séjour dans les Cinque Terre en Italie du 10 au 17 septembre 2023.
- Randonnée Vélo de 3 jours sur les pistes cyclables des Landes d'Ondres à St Julien en Born.
- Ski raquettes à Baqueira du 5 au 10 mars 2023 avec des inscrits des deux antennes Béarn Soule et Pays Basque.
- Sorties : exposition, musée, théâtre pour les adhérents qui cotisent mais qui n'ont pas d'activités.
- Activités, ateliers ou conférences sur le sommeil, l'équilibre, la nutrition par des étudiant-e-s infirmier-e-s 2^{ème} année de IFSI à la mi-mai et en juin 2023.
- Exposition de l'atelier photo à la Maison pour tous à Anglet en mars 2023.

- Perspectives pour la section Béarn-Soule

Le vice-président expose le projet de la section de poursuivre les activités randonnée et stretching et d'en proposer d'autres. De plus il annonce qu'une randonnée commune aux deux sections sera organisée aux alentours du mois de septembre peut-être vers le refuge des Sarradets, la brèche de Roland et le sommet du Taillon.

En l'absence de questions diverses, l'assemblée est close à 17 heures.

Jean-Jacques Ambielle

Président

Compte rendu rédigé à Anglet le 30 janvier 2023

