

Avril 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

L'année est bien avancée. Tout le monde doit être à jour. Si vous allez chez votre médecin pensez à faire signer votre certificat médical : ce sera fait pour l'année 2023/2024.

Informations

Pour une durée qui n'est pas définie, l'accueil au public à la MGEN sera fermé les après-midis de lundi, mercredi, jeudi et vendredi. Néanmoins, le Club santé seniors pourra toujours disposer des clés sur ces demies-journées en sollicitant un personnel par la porte latérale de la MGEN.

Triste nouvelle



Notre ami Jean Amouroux, grand randonneur de notre club nous a quittés en mars. Nos plus sincères condoléances à sa famille et à 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
	13h30-15h30	Atelier mémoire 3 et 24 avril	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	ASEPT
	15h30-17h30	Scrabble pdt les vacances	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 5 avril	Autogestion
	14h30 – 17 h	Scrabble durant l'atelier mémoire	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet 05 et 26 avril	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 21 avril 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 5 avril à 14 h 30 Le choix Viola Ardone

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 21 avril 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 : dernières séances le lundi 3 et 24 avril. Pas de séance durant les vacances de printemps.



Comité de gestion : il s'est tenu le vendredi 10 avril à la MGEN64. Le compte rendu est sur le site clubmgen64.fr. Différents points ont été abordés comme le bilan de l'AG de janvier, l'atelier mémoire, la mise en conformité du site, les projets : la sortie Théâtre du 19 mars, la participation à Odyssée le 30 avril et la nouvelle campagne « MGEN proximité » avec la recherche parmi les adhérents, d'appelants, et un site à consulter jeveuxaider.gouv.fr.

Proposition d'une nouvelle activité : la marche aquatique

Des contacts ont été pris avec un coach, Xavier, qui propose un essai le lundi 3 avril à 9h45 au départ de la Côte des Basques. Si vous êtes intéressé-e par cette séance gratuite inscrivez-vous avant le 31 mars à clubmgen64@laposte.net. Équipement recommandé en cette saison (combinaison, chaussons et gants aquatiques, maillot de bain). Possibilité de prêt de matériel pour ce jour-là. La séance dure entre 45 min et 1 heure. Si nous arrivons à constituer un groupe, une séance spécifique lui sera adaptée chaque semaine.



Sortie culturelle



Parenthèse enchantée dimanche 19 mars après midi au théâtre le Petit Bijou à Biarritz. Notre groupe de 15 personnes a pu oublier la morosité ambiante en riant de bon cœur devant la pièce « une de perdue, dix à trouver ». A renouveler sans prescription médicale et ce dès le dimanche 2 avril à 17 h avec la nouvelle comédie « Le jour G » avec les 2 acteurs Marc et Adrien.

S'inscrire pour le 31 mars sur le site clubmgen64@laposte.net et précisez si vous souhaitez du covoiturage.



Mehdi nous accueille



Marc Duranteau et Adrien Benech, auteurs et acteurs

Odyssée le dimanche 30 avril 2023 à partir de 11 heures place Roland Barthes. Si vous voulez marcher 5 km dans Bayonne contre le cancer du sein, s'inscrire à clubmgen64@laposte.net avant le 10 avril. Participation individuelle de 16 € à l'ordre de la 2FOPEN.

La recette de Geneviève



Recette pour 4 personnes

Filet mignon aux girolles

1 Ingrédients :

1 filet mignon de porc, environ 600 g ; 200 g de girolles (surgelées), 2 échalotes ; 4 brins de thym ; 2 feuilles de laurier ; 15 cl de crème fraîche fleurette ; 25 g de beurre ; 5 cl de cognac ; 15 cl d'eau ; 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol ; 2 cuillères à café de moutarde douce ; sel et poivre ; 2 tiges de persil.

2 Opérations :

- Peler et émincer les échalotes.
- Découper le filet mignon en tranches ; les saler et poivrer.
- Dans la cocotte, faire chauffer l'huile et le beurre. Dorer les tranches pendant 10 minutes. Réserver dans un plat enveloppé d'une feuille de papier aluminium.
- Dans une casserole d'eau bouillante légèrement salée, blanchir les girolles surgelées, compter 30 secondes à partir du frémissement. Égoutter.
- Dans la cocotte non rincée, faire suer les échalotes pendant 5 minutes, ajouter ensuite les girolles, sel, poivre et continuer la cuisson 5 minutes.
- Verser le cognac, l'eau et ajouter le thym et le laurier.
- Cuire à feu vif, cocotte fermée.
- Retirer les herbes aromatiques, verser la crème fraîche.
- Faire bouillir 5 minutes sans couvrir pour épaissir la sauce.
- Réduire le feu au minimum et incorporer la moutarde.
- Ajouter les tranches de filet mignon avec leur jus
- Réchauffer 5 minutes à feu très doux.
- Dresser et parsemer de persil ciselé. Servir.



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 7 et 28 avril 2023	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane en coanimation

Comité d'animation

Le lundi 24 avril 2023 à 15h30

Atelier photo

Atelier photo

Deux séances de l'Atelier photo au mois d'avril, les vendredis 7 et 28.

Lors de ces séances nous traiterons plusieurs sujets :

- L'exploitation d'une sortie à la Barre d'Anglet
- Le visionnage de photos libres, et des premières séries
- La nouvelle exposition dans le local : « Vers le haut »
- Le bilan de l'exposition 2023 qui se termine fin mars, à la Maison pour Tous d'Anglet
- Les réponses à des questions techniques posées par des photographes.

Un programme bien chargé !

Ci-dessous deux photos

- La première : des visiteuses de l'exposition 2023 participent au jeu proposé par les photographes.

- La seconde : lors du vernissage, Christiane Moussu, animatrice de l'Atelier photo, présente le Grand photographe américain Harry Callahan qui a influencé l'exposition « Dans la lumière ».



Crédit : Jean-Marie Suhubiette



Crédit : Claude Leconte



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

Vacances de printemps du 9 avril au 23 avril 2023

Les randonnées du lundi/mardi

Mardi 4 avril 2023

OTXAHANDI – Chapelle d'Azkonbegi depuis les filets de Lantabat

Proposée par P. JAURY – Y. RUSTIQUE

Durée totale : 5h30 **Dénivelé total** : 400 m **Niveau** : moyen

Descriptif : Col des palombières-filets (337m) > Ixtilzarreta (522) > Otxahandi (577) > Azkonbegi (209) > Col des palombières.

RV : 9h15 au parking à côté de la route Irissarry-Lacarre en bas de Suhescun, pour regroupement.

Lundi 10 avril 2023

PÂQUES



Lundi 17 avril 2023

Tour des Penas d'ITXUSI

Proposée par JP. MIDY – C. DARCEL

Durée : 5 h - **Dénivelée** : 400 m - **Niveau** : Moyen –

Descriptif : Départ du col des Veaux (541 m) par une piste vers les sentiers pour contourner le pic d'Iguzki et arriver au col de Mehatché – Emprunter le GR10 vers le col d'Artzatey puis le col d'Espalza (676m) avec une très belle vue sur les Penas d'Ichusi – Descente vers Pagamendi et Irazelaiko Borda (620m) pour revenir au point de départ

RV : 9h30 à Itxassou au parking Ateka Sanoki pour regroupement (Sur D 249 Route Ixtassou – Espelette, passer devant le fronton et le restaurant chez Bonnet puis se garer à droite.

Mardi 25 avril 2023

Le BIANDITZ

Proposée par : P. OTHACEHE – J. DOUTOUMA

Distance : 8 km - Dénivelé : 460 m – Niveau facile -

Descriptif : Montée par le côté gauche de l'auberge Arritxulo sur un joli sentier dans les bois. 459m - Montée en face, sur la piste principale - 481m Au niveau de la croupe, montée sur la droite, en suivant les indications d'un panneau du GR-121 - Passage par la borde d'Aritxulegi - 622m Montée en face sur la piste principale - 718m Au col d'Errenga, piste qui monte en face vers le Sud - 733m Magnifique ensemble de cromlechs d'Errenga puis piste en descente vers le Sud - 829m Ligne de crête et direction (Est) en franchissant un passage canadien - 843m Sommet de Bianditz. Descente par le chemin de l'aller

RV : 10 h sur le parking. Juste avant d'atteindre le tunnel d'Aritxulegi presque au sommet du col du même nom, tourner à droite sur une petite route en contre-bas qui conduit à notre parking devant l'auberge Arritxulo (panneau "Oiartzungo Mendi Aterpea").

Itinéraire : Autoroute AP-8 pour passer la frontière à Béhobie. Prendre la sortie 11 vers Oiartzun/Errenteria. Au rond-point, prendre quatrième sortie comme si vous repreniez l'autoroute en direction de Baiona. Vous êtes sur la route (GI 2134) en direction de Oiartzun. Après le panneau d'entrée à Oiartzun, rester sur la route principale (GI 2134). A la sortie d'Oiartzun, prendre la route (GI-3420) sur la droite, en direction de Lesaka. Il vous restera environ 9 kms à effectuer sur cette route du col de Aritxulegi.

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 6 avril 2023

BIDART

Proposée par J. LAYUS – J. DOUTOUMA

Durée : 3 h – **Distance** : 8 km – **Dénivelée** : très peu – Niveau : facile

Descriptif : Depuis la plage montée vers la Chapelle, centre-ville (lavoir, église, fronton). Depuis le parking des écoles descendre vers la voie verte jusqu'au moulin de Bassilour et retour vers la plage. Prévoir pique-nique.

RV : 10h au parking de la plage d'Uhabia à Bidart

Jeudi 27 avril 2023

Patrimoine minier OLHABERRI à BANCA et Mehaka à BAIGORRI

Proposée par J.DOUTOUMA – N&JJ. AMBIELLE

Durée : La journée (10 h à 17 h) – peu de marche – visite culturelle

Descriptif : 4 € - 2 h

Matin : 10 h Visite commentée du centre du patrimoine minier OLHABERRI à BANCA, une balade guidée le long du sentier de la mine (1km), la visite de la mine de Saint Louis (40 m de long), située en aval du village, Retour le long du sentier des vestiges (environ 800 m).

Après-midi : visite commentée de l'espace MEHAKA à Baïgorri ainsi que du bourg. 2 h 30 -

Prévoir le pique-nique

RV : 9h30 sur le parking derrière la Mairie de Baïgorri pour covoiturage jusqu'à Banca.

RANDO VÉLOS/VÉLOS À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE ET RANDONNÉES 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.

Si vous êtes intéressé-e (licence 2fopen obligatoire) veuillez répondre avant le 3 avril 2023 à l'adresse 2fopencd64@2fopen.com

Réunion d'information et d'inscription le 3 avril à 15h30 au local MGEN

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.



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



Séjours 2FOPEN National : vous pouvez prendre connaissance des séjours organisés par le national en cliquant [ici](#).

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.



Prochaine réunion pour les inscrits afin d'affiner le projet le 23 mai à 17h30

Séjour à BAQUEIRA du 5 au 10 mars 2023.



Le séjour a bien commencé le dimanche 5 au soir, rassemblés que nous étions autour de l'apéritif de bienvenue offert par la direction de l'hôtel, en l'occurrence Pilar et Ferran.

Le soleil nous a bien accompagnés, en particulier en début de semaine. Un peu moins de neige que d'autres années mais de bonne qualité et assez épaisse à partir de 1500m. Le soir, les différents participants aux activités possibles : randonnée

classique de village en village, randonnée plus haute sur neige (voire en raquettes) ou enfin ski, tous donc se sont déclarés enchantés par leurs choix. Et les haltes dégustatives à l'auberge de Mongarry ou à l'hôtel des Baneos de Tredos n'ont pas cassé l'ambiance.

Nos collègues palois ont paru éprouver le même ressenti et a été évoquée l'idée de reprendre des sorties en commun, tantôt chez nous, tantôt chez eux.

Une pensée enfin pour ceux et celles qui n'ont pu venir, nous dirons qu'il manquait les meilleurs et ils sont déjà inscrits pour l'an prochain !

Jean Paul Midy



Assemblée Générale de la 2FOPEN Nationale



AG 2FOPEN 2023 – Mondonville (31)

Samedi 11 mars 2023

- 14h00 - 17h00 : Formations « Responsable financier » et « Chargé de voyages et séjours »
- 17h00 - 18h30 : Réunion des Présidents et Délégués départementaux
- 19h15 - 21h30 : Apéritif et dîner
- 21h30 - 23h30 : Loto participatif

Dimanche 12 mars 2023

- 07h15 - 08h00 : Petit déjeuner
- 08h15 - 08h45 : Accueil et émargement Assemblée générale
- 08h45 - 12h30 : Assemblée générale
- 12h30 - 14h00 : Déjeuner

Dans la perspective des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris en 2024, le programme « Histoire, Sport & Citoyenneté » a pour vocation de rendre hommage aux championnes et champions qui ont fait les Jeux Olympiques de 1896 à nos jours et d'illustrer les valeurs citoyennes qu'ils incarnent.

La CASDEN, partenaire de la 2FOPEN et des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 a initié ce programme pour soutenir la promotion du sport à l'école et des valeurs de l'olympisme.

Nous vous proposons de découvrir l'exposition tout au long du week-end dans les différentes salles réservées pour la 2FOPEN.



Josie DOUTOUMA, Catherine MARTY et Nadine AMBIELLE ont participé et ont représenté notre association.