

Mai 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 séniors pourra toujours disposer des clés sur ces demies-journées en sollicitant un personnel par la porte latérale de la MGEN.

Repas du Club de la MGEN vendredi 2 juin 2023 au restaurant Le Txistulari à Itxassou. Voir le descriptif plus loin dans le bulletin pour les inscriptions.

Les élèves de l'IFSI (Institut de Formation en Soins Infirmiers) nous proposent, dans le cadre de leurs études, une intervention sur la prévention des chutes, avec une petite partie informative et des ateliers le jeudi 29 juin. Plus d'informations seront apportées dans le prochain bulletin.

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
	14h30-17h	Scrabble retour à l'horaire normal	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Autogestion
Mardi	10h-11h30	Espagnol A	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Gabastou Jean Marie
	14h-16h	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
	14h30-17h	Tricot (mensuel) (<i>en stand-by</i>)	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Autogestion
	14h30 -17h	Autour d'un livre Entr'aide	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 10 mai	Autogestion
	13h30-15h30	informatique PC (mensuel)	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet 24 mai 2023	JJ Ambielle
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–11h30	Anglais	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Bénichou Francette

Attention : quelques changements en rouge !

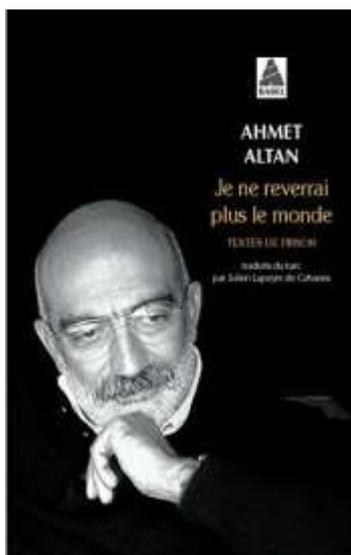
Les grilles métalliques doivent être obligatoirement refermées en quittant le local. Pensez à la sécurité du lieu et des biens. Ne pas mettre de chaises sous le rideau métallique. Pensez à éteindre les lumières.



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 10 mai
à 14 h 30

Je ne reverrai plus le monde

Ahmet ALTAN

Animations proposées par l'ASEPT



Courant avril vous avez reçu par mail le questionnaire ci-dessous. Peu de personnes ont répondu (15 sur 150). Est-ce par négligence ? Est-ce par manque d'intérêt ? Les animateurs du Club MGEN essaient de proposer de nouvelles activités pour dynamiser, pour diversifier et surtout pour améliorer notre qualité de vie. Cependant ces ateliers ne pourront être mis en œuvre que s'il y a un minimum de participants à savoir 10.

13 personnes ont assisté aux 10 séances de l'atelier mémoire cette année et sont très satisfaites de la qualité de l'intervention et de l'animatrice.

Merci de bien vouloir prendre le temps de répondre au questionnaire ci-dessous par mail à clubmgen64@laposte.net avant la fin du mois de mai.

Nous arrivons à la fin de l'atelier mémoire animé par l' ASEPT Association de Santé, d'Éducation et de Prévention sur les Territoires Sud Aquitaine .

Nous envisageons de demander un autre atelier pour 2023/2024.

Pour connaître vos attentes et organiser au mieux les séances,

Pouvez-vous répondre au questionnaire ci-dessous

et le renvoyer au plus tard le 24 avril 2023 à doutouma_jos@hotmail.com

Numérotez dans l'ordre de vos priorités.

- Nutrition Santé** (les effets de l'alimentation sur la santé)
10 ateliers de 2h par semaine
- « **Nutriv Activ** » (les bonnes habitudes pour associer les bonnes alimentaires à une activité physique)
6 ateliers de 2h par semaine
- « **Form bien être** » exercices pratiques (respiration, posture, souplesse , gestion du stress, sommeil)
7 ateliers de 1h30 par semaine
- « **Form équilibre** » exercices pratiques pour garder l'équilibre en toutes circonstances)- Certificat médical obligatoire
12 ateliers 1fois par semaine
- Yoga du rire** (le rire , un élément moteur pour l'amélioration de la santé)
8 ateliers de 1h15 par semaine
- Vitalité** (adopter les bons réflexes pour préserver sa santé, sa condition physique et par quelles activités physiques)
6 ateliers de 2h30 par semaine
- Bien chez soi** (aménagement de son habitat et bonnes pratiques pour y vivre confortablement)
4 ateliers de 2h30 par semaine

D'autres activités sont possibles

Allez sur leur site asept-sudaquitaine.fr pour vous inscrire

- De chez vous

- Des vidéos d'information de 3 mn
- Des actions en ligne
 - 1.conférences santé
 2. Atelier bien chez soi
 - 3.Atelier Vitalité

- Près de chez vous

1. Des conférences débat, ciné débat
2. Des réunions de prévention
3. Jeu d'évasion « escape game » sur les mystères du sommeil

Repas annuel du Club Santé Senior MGEN 64

Ouvert à toutes et à tous

Vendredi 2 juin 2023 à 13 heures

Restaurant Le Txistulari, 442 Errobiko Errebidea, Itxassou



Menu à 28 euros

Assiette de crudités – Terrine maison

Poule au Pot

ou

Merlu marmitako – mijotée de pommes de terre et légumes

Coupe Poire Belle Hélène

Vin et café compris

Apéritif offert par le club

Inscription avant le 22 mai 2023 accompagnée :

- D'un chèque de 28 euros à l'ordre de la 2fopen cd 64 (le Club MGEN n'a pas de compte en banque)
- De votre choix de plat entre la poule au pot ou le marmitako

La recette de Geneviève



Recette pour 12 bouchées

Bouchées aux amandes et à la fleur d'oranger

1 Ingrédients :

100 g d'amandes en poudre ; 50 g de sucre de canne blond en poudre ; 10 g de beurre fondu ; 2 cuillères à café bien remplies d'eau de fleur d'oranger ; 12 amandes mondées.

2 Opérations :

- Mélanger dans un saladier le sucre et les amandes en poudre, creuser une fontaine au centre.
- Verser le beurre fondu et l'eau de fleur d'oranger.
- Travailler tous ces ingrédients, jusqu'à l'obtention d'une pâte uniforme.
- Chauffer le four, thermostat 6, ou 180 °C.
- Poser 1 feuille de papier sulfurisé sur une plaque de four.
- Diviser la pâte en 12 boules, et confectionner des petits palets à l'aide des 2 mains.
- Poser une amande entière au centre.
- Enfournier les palets pendant 10 minutes, ils doivent blondir.
- Laisser refroidir avant de déguster.



ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE COMITE DÉPARTEMENTAL 2FOPEN 2022/2023

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi ou mardi en fonction de la météo	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 5 et 26 mai 2023	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane en coanimation

Comité d'animation

Le mardi 23 mai 2023 à 16h00

Atelier photo

Deux séances de l'Atelier photo au mois de mai, les vendredis 5 et 26 mai.

Lors de la première séance, Christiane Moussu initiera les photographes au Light painting. Puis Anne-Marie Poyade nous présentera une biographie d'un « Grand photographe » illustrée de photos de l'artiste. Enfin, nous visionnerons avec intérêt les « Traces », séries photographiques réalisées lors de la sortie à « Brise-lames » sur proposition de Jean-Marie Suhubiette.

La deuxième séance comprendra plusieurs séquences. Un bilan complet de l'exposition « Dans la lumière » au cours duquel nous découvrirons une vidéo réalisée par Michel Curutchet. Ensuite, échanges et pratique concernant le « Mode manuel » animés par les adeptes de cette technique.

Le site de « Brise-lames »



Crédit : Jean-Marie SUHUBIETTE

Après la première épreuve matinale



Crédit : Christiane MOUSSU

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

La marche aquatique

Le lundi 3 avril à 9h45 au départ de la Côte des Basques, 13 adhérent-e-s ont participé à la séance d'essai de marche aquatique ou longe côte.

Ils ont été enthousiasmés par cette nouvelle activité, par le dynamisme et le professionnalisme du coach Xavier.

Cette nouvelle pratique sera proposée à partir de septembre prochain. Voici le calendrier des séances prévues tout au long de l'année 2023/2024. Les modalités d'inscription, d'engagement et de règlement seront définies dans le prochain bulletin.



MARCHE AQUATIQUE VENDREDI 9 heures			
SEPTEMBRE 2023	OCTOBRE 2023	NOVEMBRE 2023	DÉCEMBRE 2023
1	6	10	8
29	13	24	22

MARCHE AQUATIQUE VENDREDI 9 heures			
JANVIER 2024	FEVRIER 2024	MARS 2024	AVRIL 2024
19	16	15	12

MARCHE AQUATIQUE VENDREDI 9 heures			
MAI	JUIN		
10	14		
24	28		

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

Mois de mai ponctué de nombreux jours fériés

Les randonnées du lundi

Lundi 1^{er} mai 2023



Lundi 8 mai 2023

PIKETE/GATARRE depuis LECUMBERRY

Proposée par P. JAURY – Y. RUSTIQUE

Durée totale : 4 h **Dénivelé total** : 400 m **Niveau** : facile

Descriptif : Olherria (411 m) > Col de Buluntza (672 m) > Sommet de Pikete (756 m) > Col de Buluntza > Gatarre (754 m) > Col de Bilgoza (571 m) > Retour à Olherria

RV : 9h30 à Lécumberry - fronton pour regroupement



Lundi 15 mai 2023

SAN JUAN DE PASAIA (boucle)

Proposée par N. AMBIELLE – J. DOUTOUMA

Durée : 5 h - **Dénivelée :** 352 m - **Niveau :** Moyen – **Distance :** 14 km

Descriptif : De la gare de Pasaia rejoindre le départ de la navette pour la traversée (2 km) vers San Juan de Pasaia - Montée un peu aventureuse vers Azariondo (possibilité de monter par le chemin de la descente, plus paisible) - Bonazaitza – Mitxinxola – redescente vers San Juan de Pasaia – traversée avec la navette et retour à la gare de Herrera (1.5 km)

RV : Au parking Ficoba à 09h00 – départ à la gare du topo Irun Ficoba à 09h35
Prévoir le billet du topo AR 5,50 euros et 2,20 euros pour le bateau entre Pasaia et San Juan de Pasaia (si possible avoir la monnaie pour la navette, ça ira plus vite)

Lundi 22 mai 2023

Au pied des Crêtes d'IPARLA par le col de LARRARTE

Proposée par : N&JJ AMBIELLE – J. DOUTOUMA

Durée : 5 h - **Distance :** 8 km - **Dénivelé :** 490 m – **Niveau :** facile -

Descriptif : Départ de la place du petit hameau d'Urdos, petite église et bastide (205 m) – à la patte d'oie tout droit - bergerie Uxtolordoki – à la 2^e patte d'oie rester à droite- traversée à gué d'un petit ruisseau - légère descente vers le Col de Larrarté (606 m)- à la côte 433 quitter la piste - descendre jusqu'à Otsobia – retour à Urdos

RV : 9.30 h sur la place d'Urdos. Avant d'arriver à Baigorri (après la déchetterie) prendre à droite (panneau du restaurant Manechenea) monter à gauche la route étroite en direction des "chambres d'hôtes". Se garer en épis sur la petite place de l'église et de la bastide qui sert de gîte.

Lundi 29 mai 2023

PENTECÔTE



Rando Basco-béarnaise lundi 17 avril aux **Peñas d'Itsusi**

C'est un jour un peu particulier car nous accueillons nos amis du Béarn qui se sont levés aux aurores pour nous rejoindre « de bon matin » à Itxassou. Le ciel est bleu et laisse augurer d'une belle et radieuse journée. Le match basco-béarnais s'annonce serré : sept contre sept !

Le profil de la carte montre les beaux endroits par lesquels nous sommes passés : pic d'Iguzki, Col de Mehatsé, nécropole de méatsé (cromlechs et dolmens), les fameuses **Peñas** et les repaires de vautours.

Cette belle journée ensoleillée en Espagne se termine à Itxassou. Le match nul est confirmé : sept randonneurs de chaque camp en reviennent sains et saufs malgré les risques pris pour observer les rapaces. À renouveler.



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 4 mai 2023

HIGUER BURUA (HONDARRIBIA)

Proposée par : C. DARCEL + J. FÉVRIER

Durée : 5h00 - **Dénivelé** : 100 à 200 m (up and down) **Distance** : 8 à 12 kms

Descriptif : À partir du Cap Higuier (du figuier), promenade sur le sentier côtier dominant l'océan, alternant montées et descentes. Possibilité de scinder en deux groupes selon la vigueur des marcheurs... (retour identique).

RV : 10h00 sur le parking du phare du Figuier, à Fontarrabie... Prévoir le pique-nique

Jeudi 11 mai 2023

Notre Dame du Refuge à ANGLET

Proposée par J.DOUTOUMA – J. LAYUS

Niveau : très facile – pas de dénivelée

Descriptif : l'histoire du refuge et visite commentée de l'église, du tombeau du Père Cestac, le musée et le lavoir puis le cimetière des Bernardines et la chapelle. Possibilité de pique-niquer dans une salle confortable, et prévoir quelques euros pour les bonnes œuvres du refuge.

RV : 10h au grand parking des 5 cantons sous l'échangeur. Pour s'y rendre prendre le boulevard du BAB de Bayonne vers Biarritz, laisser à droite le Drive de Leclerc, et le feu tricolore, continuer encore qq m et prendre la voie de droite rue Lembeye. Le parking est alors sur votre gauche. Pour y accéder faire le tour complet du rond-point Elise Cestac pour y entrer.

PS : la randonnée aura lieu même par temps pluvieux

Jeudi 18 mai 2023

ASCENSION



Jeudi 25 mai 2023

Sur les hauteurs d'AINHOA et la chapelle de l'AUBÉPINE

Proposée par D. TILLOUS BORDE – J. DOUTOUMA

Durée : 4 h – **Distance** : 8 km – **Dénivelée** : 375 m – Niveau : Moyen

Descriptif : Parcours en boucle sur les hauteurs d'Ainhoa avec passage à la chapelle de l'Aubépine. Très beaux panoramas sur les montagnes voisines, la côte basque et jusqu'à l'océan.

Prévoir le pique-nique

RV : 9h30 à Ainhoa parking près de l'école et de la maison pour tous

Samedi 6 mai à Baigorri

A l'occasion de l'édition 2023, l'association **ARTZAINEN LASTERKALDIA - LA COURSE DES BERGERS** donne rendez-vous à 9h45 devant la mairie aux marcheurs et marcheuses qui voudraient soutenir l'action au profit de la lutte contre le cancer du sein de venir participer à la « **RandoNénés** » (5,130 kms / dénivelée positif de 216 m) sur les hauteurs de Baigorri. L'intégralité des inscriptions sera reversée à l'association **GARAZI EN ROSE**.

Venez nombreux, inscription sur place 3 €.

Plus d'informations sur le site <https://www.artzain.fr>

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

Lieu : Mimizan (40)

Date : 7-8-9 juin 2023 - 2 nuitées.

Nombres participants : une vingtaine.

Document utilisé : « À 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. Cycles en Born 06 09 84 50 52 Réservation en ligne cyclesenborn.fr

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.



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



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 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