



Octobre 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 non mutualiste (inscrits après septembre 2020) peuvent pratiquer uniquement les activités physiques proposées par la 2FOPEN en prenant la licence au tarif de 40 euros ou de 51 euros avec IDC renforcée (IA sport).

Inscriptions

Les documents concernant les inscriptions ou réinscriptions 2023/2024 sont disponibles sur le site de notre Club ou aux permanences. Nous vous rappelons que le **DOSSIER COMPLET D'INSCRIPTION** ou **DE RÉINSCRIPTION** est à déposer **avant toute reprise d'activité** (voir le calendrier des permanences en septembre 2023). Si vous allez chez votre médecin pensez à faire signer votre certificat médical : ce sera fait pour l'année 2023/2024.

PERMANENCE AU LOCAL DU CLUB SANTE SENIOR

Vendredi 13 octobre 12h30 – 14 heures

Informations

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

ACTIVITÉS 2023 – 2024

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	14h30-17h	Scrabble	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Autogestion
Mardi	10h30-12h	Espagnol A	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Gabastou Jean Marie
	14h-16h	Tertulia	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet reprise le 3 octobre	Costa Urania
Mercredi	9h45–11h15	Anglais avancé	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet reprise le 4 octobre	Marty Catherine
	14h30-17h	Autour d'un livre	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 11 octobre	Autogestion
Jeudi	10h-11h30	Espagnol	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet reprise le 5 octobre	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 reprise le 6 octobre	Bénichou Francette
	14h – 15h30	Entr'aide informatique Mensuel sur RDV	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 13 octobre. Prendre contact sur clubmgen64@laposte.net	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.**



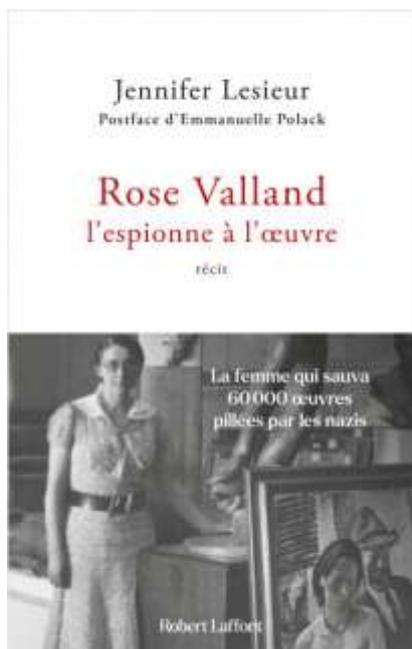
Nous avons à nouveau négocié une convention avec Atlantal et Thalmar. Il faut demander à Josie votre attestation d'inscription pour bénéficier d'une remise



La fibre est au local : identifiant et mot de passe dans la boîte à gâteaux 1^{er} tiroir de la boîte aux lettres rouge près de la photocopieuse

VIE DU CLUB

Autour d'un livre



**Mercredi 11 octobre
à 14 h 30**

**Rose Valland
Jennifer Lesieur**

Animations proposées par l'ASEPT



L'atelier sur l'équilibre débutera en janvier. D'ici là d'autres informations vous seront fournies.

Afin de mettre à jour vos agendas, voici les dates de vacances pour l'année 2023/2024 (zone A)

- ✓ 21 octobre au 6 novembre 2023
- ✓ 23 décembre au 8 janvier 2024
- ✓ 17 février au 4 mars 2024
- ✓ Du 13 au 29 avril 2024

La recette de Geneviève



Rôti de veau farci aux légumes d'automne

Recette pour 6 personnes :

Ingrédients : 1 kg de rôti de veau dans l'épaule (à plat) ; 350 g de courge butternut après épluchage ; 200 g de champignons de Paris bruns ; 1 oignon rouge moyen ; 1 branche de céleri ; 30 g d'amandes blanches entières ; 3 branches de thym ; 2 branches de romarin ; 5 gousses d'ail non épluchées ; huile d'olive ; sel et poivre.

Préparation de la farce :

- Laver le céleri, l'éplucher et le tailler en petits dés.
- Éplucher la courge butternut et découper des petits cubes.
- Éplucher l'oignon rouge et le hacher.
- Essuyer les champignons à l'aide d'un papier absorbant et les hacher finement.
- Hacher les amandes.

Cuisson de la farce :

- Faire revenir l'oignon, la courge et le céleri dans une poêle pendant 15 minutes avec une cuillère à soupe d'huile. Réserver.
- Rissoler les champignons dans un peu d'huile et y ajouter les amandes. Poursuivre la cuisson 7 minutes.
- Mélanger tous les légumes, saler, poivrer, réserver au frais.

Dressage du rôti et de la farce :

- Déplier le rôti sur une planche, saler et poivrer l'intérieur. Y déposer la farce dans la longueur ; replier le rôti sur lui-même et le ficeler bien solidement.
- Préchauffer le four à thermostat 6 ou 180 °C.
- Placer le rôti dans un plat, verser un filet d'huile et 2 cuillères à soupe d'eau.
- Disposer les gousses d'ail autour du rôti, ainsi que le thym et le romarin.

Cuisson du rôti : Enfourner le rôti (gradin numéro 2) et cuire pendant 55 minutes environ ; l'arroser régulièrement avec son jus. L'intérieur du rôti doit être rosé.

Service : Découper le rôti et le présenter dans le plat de cuisson, en l'accompagnant de pommes de terre sautées.

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 Hantz Péan Anglet reprise 3 octobre	Oyhamberry Muriel
Mercredi	14h-15h30	Qi Gong	Centre sportif Hantz Péan Anglet reprise le 4 octobre	Nicolau Annie
Jeudi	Journée	Randonnée	Voir programme	Voir liste sur le site
Vendredi	9h00	Longe Côte	Côte des Basques ou St Jean de Luz 6 et 13 octobre	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet 6 et 20 octobre	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane

Comité d'animation

Vendredi 13 octobre à 15h30.

Atelier photo

Le blog photo « ateliercl64 » est sur le site clubmgen64.fr

2 séances sont prévues le mois prochain, les vendredis 6 et 20 octobre.

- Une sortie au Port de plaisance d'Anglet pour effectuer des révisions de techniques photographiques demandées par des membres de l'Atelier, ainsi que des prises de vue libres ou à thème.
- Une séance au local pour découvrir une histoire photographique du flou : un nouveau regard sur un genre parfois décrié parfois plébiscité depuis l'invention de la photographie. La présentation sera suivie de la pratique, appareil en mains, du « décalage de la mise au point manuelle ».

Ci-dessous, 2 photos de roses réalisées par des photographes de l'Atelier photo à la Roseraie du Pourtaou à Cauneille dans le cadre de l'action « Octobre Rose » soutenue par la MGEN et le Club Santé Senior MGEN 64.



Crédit Marie-Hélène LASALA



Crédit Michel STYLITE

LES RANDONNÉES

Christian Darcel met à notre service ses talents de chroniqueur et de photographe : vous trouverez dans notre site clubmgen64.fr > INFORMATIONS > Comptes rendus de nos randonnées, les récits imagés de nos marches du lundi et du jeudi. Nous vous recommandons ces lectures réjouissantes !

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

Vacances de la Toussaint du 21 octobre au 6 novembre 2023

Les randonnées du lundi

Lundi 2 octobre 2023

Sommets ELHORRIKO KASKOA (983m) et URRIZPILOTA 935 m

Proposée par : J. DOUTOUMA – D. TILLOUS BORDE

Durée : 5 h - **Distance** : 10,5 km - **Dénivelé** : 565 m – Niveau moyen +

Descriptif : Atteindre le Col de Nekaizeko lepoa le col d'Elhorrieta et le sommet de l'Elorriko Kaskoa. Rejoindre le col de Urrizpilotako lepoa et le sommet de l'Urrizpilota- Retour par une boucle au col d'Ispéguy

RV : à 9 heures regroupement sur le parking derrière la mairie de Baigorri, à 9h30 au col d'Ispéguy

Lundi 9 octobre 2023

PIKETE/GATARRE depuis LECUMBERRY

Proposée par P. JAURY – Y. RUSTIQUE

Durée : 5 h 30 - Dénivelée : 450 m - Niveau : Moyen – Distance : 11 km

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 Lecumberry -- fronton pour regroupement des voitures.

Lundi 16 octobre 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)

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

Vacances de la Toussaint du 21 octobre au 6 novembre 2023

Les randonnées du jeudi

Jeudi 5 octobre 2023

Sur les hauteurs de BAIGORRY

Proposée par J. DOUTOUMA – N. AMBIELLE

Durée : 3 h – Distance : 5,130 km – Dénivelée : 276 m –

Descriptif : Départ de Baigorri par le GR 10 vers l'Olhandoy, bifurcation à la borde Lambert, retour vers Baigorri. Prévoir le pique -nique

RV : 10h parking derrière la mairie de Baigorri



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



Jeudi 12 octobre 2023

SUR LES HAUTEURS DE LOUHOSSOA VERS L'ADARRÉ

Proposée par J.TILLOUS BORDE-J.DOUTOUMA

Durée : 2 h30 - **Dénivelée :** 130 m – **Distance :** 5.4 km – **Niveau :** facile

Durée : 4 h - **Dénivelée :** 155 m – **Distance :** 8 km – **Niveau :** assez facile

Descriptif : départ en voiture du parking de l'école de Louhossoa. Montée jusqu'à chez Pampalé, puis circuit en boucle à pied près de l'Adarré avec une vue magnifique sur les montagnes et la vallée.

Prévoir le pique-nique.

RV : 9h30 à Louhossoa au parking de l'école pour regroupement

Jeudi 19 octobre 2023

Circuit des arbres remarquables à LABENNE

Proposée par : C. DARCEL – J.C & D. ERDOCIO

Durée : 2h00 - **Distance :** 8 km - **Niveau :** facile

Descriptif : douce promenade et découverte des douze arbres les plus bizarres et les plus majestueux du village, entre Labenne-bourg et Labenne-océan.

RV : 10 heures sur le parking à l'ombre des pins (au feu à gauche vers Labenne-océan, immédiatement à droite au troisième rond-point). Pique-nique au parking (aire aménagée).

Randonnée de reprise début septembre

Boucle col d'Ispéguy-Nekaitzeko lepoa (4 septembre 2023)

Grandes retrouvailles à Baïgorry en ce jour de rentrée... Impatients de reprendre les habitudes du lundi, mais aussi alléchés par la perspective d'un bon repas après avoir marché, plus d'une vingtaine de randonneurs se sont regroupés derrière la mairie, avant de covoiter vers le col d'Ispéguy (côte 672).



Parfois, des passages délicats nécessitent l'assistance bienveillante de nos randonneurs les plus aguerris, toujours très attentionnés et attentifs à prévenir les éventuels faux-pas...



La journée se termine par un copieux déjeuner assez tardif, à l'heure espagnole...



Séjour 2FOPEN64 à « CINQUE TERRE »

Cette année, c'est vers **l'Italie** que vingt-quatre randonneurs se sont dirigés, également répartis dans trois minibus, pour passer, outre les deux jours de voyage, six journées de randonnée-découverte sur la côte très escarpée dite des « **Cinq Terres** », à savoir cinq ravissants villages multicolores aux noms enchanteurs, blottis dans la roche et entourés de falaises plongeant verticalement dans la mer : *Monterosso, Vernazza, Corniglia, Manarola, Riomaggiore.*



Nous avons été chaleureusement accueillis dans un confortable gîte « *Agriturismo* » perché à 200 mètres d'altitude au-dessus du village de **Levanto**, à une centaine de kilomètres à l'est de Gênes.



Au vu de la déclivité des différents sentiers balisés, les randonnées ont été programmées pour deux groupes distincts, selon la difficulté...

Nous avons donc parcouru, chacun à sa mesure, des itinéraires essentiellement côtiers, des montées et des descentes en escaliers entrecoupées de vues à couper le souffle sur la Grande Bleue. ... Certains se sont même essayés à la plongée dans des eaux limpides, riches en faune sous-marine.

Notre vaillant séjour a été agrémenté d'une douce croisière en bateau qui nous a permis de comparer les différents villages brièvement parcourus lors de nos randonnées pédestres... Le dernier jour, nous avons eu un penchant pour une visite de la ville de Pise et sa fameuse tour, avec au retour, un détour par les carrières de marbre de Carrare.



Ces six jours ont été ponctués par d'agréables soirées-repas de type très local : « *pasta e torta* » préparées par nos hôtes, **Alessandra e Mauro**. Chaque soir, de roboratives pâtes diverses agrémentées d'épices différentes provenant de la ferme, présentées avec « *parmiggiano e olio di olivia* », suivies d'un délicieux gâteau d'une « *nonna* » de Levanto, lui aussi garni de fruits de la ferme...



Pour conclure, encore un nouveau séjour dans la bonne humeur grâce à l'essai parfait marqué entre les poteaux par Josie et Nadine en matière de planification, brillamment transformé par Jean-Jacques, routeur et sommelier hors pair...



Elle aura lieu le dimanche 8 octobre 2023 à Saint Jean Pied de Port. 11 membres de notre Club se sont inscrits.



BAQUEIRA/BERET

Il se tiendra cette année du 3 au 8 Mars 2024. Nous résiderons comme les autres années à l'hôtel Garona à Salardu. Les hasards du calendrier nous font basculer en Haute Saison mais l'augmentation n'excèdera pas 25 € par personne pour la semaine.

Le montant est de 308, 25 € par personne en demi-pension chambre double et 379,50 € en chambre individuelle, taxe de séjour incluse.

Une réunion d'information et d'inscription est prévue le mardi 7 novembre 2023 à 16h30 au local du Club. Apportez vos chéquiers, un acompte de 50 € vous sera demandé.

Les personnes intéressées doivent se faire connaître par mail, si possible avant le 20 Octobre auprès des organisateurs (par exemple JPaul Midy ou Jacques Beyris) ou à l'adresse : 2fopencd64@2fopen.com et participer à la réunion du 7 novembre. Licence 2fopen obligatoire.

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](#).