

Septembre 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 1^{er} septembre 2023 de 15 h - 16h /Mardi 5 septembre 2023 de 10h - 12 h /Mercredi 6 septembre 2023 de 10h - 12h / Vendredi 8 septembre 2023 de 14h - 16h / Mardi 19 septembre 2023 de 10h - 12h

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 sénior 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	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 reprise en octobre	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–11h30	Anglais	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet reprise le 15 septembre	Bénichou Francette
	14h – 15h30	Entr'aide informatique Mensuel sur RDV	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Reprise en octobre	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

Atelier lecture : reprise en octobre.

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

Vacances scolaires 2023-2024



	Zone A	Zone B	Zone C	Corse
Rentrée des élèves	Lundi 4 septembre 2023			NC*
Vacances de la Toussaint	Du samedi 21 octobre au lundi 6 novembre 2023			NC
Vacances de Noël	Du samedi 23 décembre 2023 au lundi 8 janvier 2024			NC
Vacances d'hiver	Du samedi 17 février au lundi 4 mars 2024	Du samedi 24 février au lundi 11 mars 2024	Du samedi 10 février au lundi 26 février 2024	NC
Vacances de printemps	Du samedi 13 avril au lundi 29 avril 2024	Du samedi 20 avril au lundi 6 mai 2024	Du samedi 6 avril au lundi 22 avril 2024	NC
Vacances d'été	Samedi 6 juillet 2024			NC

La recette de Geneviève



Mousse de sabayon aux fruits rouges

Dessert pour 6 personnes

1 Ingrédients : 3 jaunes d'œufs ; 90 g de sucre semoule ; 200 g de mascarpone ; 150 g de ricotta ; 250 g de fruits rouges (framboise ; ou autres).

2 Opérations :

- Dans 1 saladier, fouettez 3 jaunes d'œufs avec le sucre en poudre, jusqu'à ce que le mélange mousse.

- Placer ce saladier dans un bain-marie d'eau bouillante et continuer de les fouetter pendant 5 minutes.
- Au batteur, mélanger le mascarpone et la ricotta.
- Hors du feu, incorporer le fromage à la préparation des jaunes, bien mélanger délicatement cette mousse.
- Répartir le sabayon dans 6 coupelles et les garnir avec les fruits rouges.
- Tenir au frais l'ensemble pendant 2 heures au minimum avant de servir.

3 Information : Cette recette rapide ne comporte pas d'alcool comme le sont généralement les sabayons.



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	9h00 13h15-18h	Longe Côte Atelier photo	Côte des Basques ou St Jean de Luz 1 ^{er} et 29 septembre Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet 29 septembre	Xavier Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane

Comité d'animation

Vendredi 29 septembre 2023 à 11h30.



Le quartier du " Petit Paris "



L'accès au pont médiéval

Atelier photo

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

Atelier photo

Comme chaque année, nous nous retrouverons pour une nouvelle saison photographique le dernier vendredi de septembre soit le vendredi 29, au local du club à 14 h.

Le programme 2023-2024 y sera présenté en totalité, comprenant, entre autres, l'ensemble de nos propositions recueillies au mois de juin dernier. De nombreuses nouveautés et reconductions en constituent le menu. Savoir et savoir-faire, voilà un bon objectif ! Et se retrouver ensemble avec plaisir en est un autre, très important.

En cette fin du mois d'août et à la mi-septembre 2023, nous préparerons notre participation au projet MGEN « Octobre rose ». La réalisation de nouvelles photos monochromes est planifiée, en vue d'une exposition dans les locaux de la MGEN à Anglet et à Pau au mois d'octobre 2023. Nous vous invitons dès à présent à la visite.

Juin 2023

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

Les randonnées du lundi

Lundi 4 septembre 2023

Sentier local ELORRIETA

Proposée par : N. AMBIELLE – J. DOUTOUMA – A. SCORDIA

Durée : 3 h - Distance : 5.083 km - Dénivelé : 300 m – Niveau moyen

Descriptif : Boucle au départ de la Venta

RV : à 9h30 parking derrière la mairie de Baigorri pour co-voiturage
Repas à Gaineko Benta à Ipeguy à 13 h

Lundi 11 septembre 2023

LES CINQUE TERRE

24 randonneurs seront en séjour en Italie

Lundi 18 septembre 2023

Pas de proposition

Lundi 25 septembre 2023

MENDIZAR (1323m) depuis le col de ORGANBIDE (1000m)

Proposée par P. JAURY – Y. RUSTIQUE

Durée : 6 h - Dénivelée : 450 m - Niveau : Moyen –

Descriptif : Col de Organbide (1000 m) > Vers Loigorri > Flanc sud de Ezkanda Gaina (1203 m) > Col de Ezkanda (1164 m) > Collado Morate (1205 m) > Mendizar(1323 m) > Collado Morate pour pique-nique > Col de Ezkanda > Crêtes d'Ezkanda Gaina (1203 m) puis de Sairre (1120 m) > Col de Organbide

RV : 9 h 15 à St Jean Pied de Port - parking des remparts pour regroupement et départ pour Estérençuby-Béhérobic.

**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 7 septembre 2023

HASTINGUES circuit du Patrimoine

Proposée par J. DOUTOUMA – J. LAYUS –

Durée : 4h30 – **Distance** : 8,5 km – **Dénivelée** : 120 m –

Descriptif : visite de la bastide d'Hastingues puis par petite route tranquille ou sentier forestier points de vue sur les Pyrénées, visite expo aire de l'A63 "Chemins de St-Jacques", visite de l'abbaye d'Arthous (musée et exposition "Quoi de neuf au moyen âge ?"). Prévoir le pique-nique et 5 euros pour l'entrée au musée d'Arthous.

RV : 10h à Hastingues place de l'église.

Jeudi 14 septembre 2023

Séjour aux CINQUE TERRE

24 randonneurs seront en Italie

Jeudi 21 septembre 2023

Circuit des arbres remarquables à LABENNE

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

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

Descriptif : Après l'harassante semaine à Cinque Terre, douce promenade et découverte des douze arbres les plus bizarres et les plus majestueux du village, entre Labenne-bourg et Labenne-océan.

RV : 10h00 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).

Jeudi 28 septembre 2023

BRASSEMPOUY

Randonnée à Brassempouy et visite du musée préhistorique

Proposée par G. BRIVET – H. SICART - J. DOUTOUMA –

Durée : de 9h30 à 17 h – **Distance** : 4 km – **Dénivelée** : 120 m – **Niveau** : très facile

Déroulement de la journée : 9h45 départ : la boucle de Gachen

De 12h15 à 13 h visite guidée du Musée de Brassempouy

Pause pique-nique

Visite du village et de l'église



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopen64@2fopen.com



De 15h30 à 16h30 démonstrations techniques des gestes usuels dans l'écoparc du musée.

Covoiturage à 8 h recommandé de Marouette pour le secteur Sud. Et Carrefour Tarnos côté Mac Do pour le secteur Nord.

RV : 9h30 à Brassempouy au parking du foyer rural- Prévoir 8 euros /personne pour l'entrée du musée.

Il est impératif de s'inscrire avant le 20 septembre à clubmgen64@laposte.net ou 2fopencd64@2fopen.com

Pratique du Qi Gong



Le Qi Gong est un ART énergétique originaire de Chine, qui existe depuis plus de 3000 ans.

Il fait aussi partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise (MTC)

Participer au cours de Qi gong c'est unir les exercices du corps, la respiration consciente et la pensée attentive dans une collaboration harmonieuse.

Cela demande un travail (Gong) qui améliorera la circulation de l'énergie vitale (Qi) dans tous les Méridiens et les organes de notre corps.

L'activité tient compte aussi de la saison, qui est associée au bon fonctionnement de nos organes.

Une pratique régulière aidera au maintien de la bonne santé pour conserver un équilibre physique, et psychique.

Pas d'accessoires nécessaires, un vêtement léger et souple, des chaussures légères, le travail s'effectue debout. Et un sourire intérieur !

Une envie d'essayer ? Il y a une place pour vous.
Venez nous rejoindre dans une ambiance amicale.
Le mercredi de 14h à 15h30 salle Catalpa, centre Hantz Péan, Anglet.

ANNIE diplômée de l'académie Wang de MTC



Participation des membres du Club à différentes manifestations en juin et juillet

Vous trouverez dans notre site clubmgen64.fr > INFORMATIONS > les comptes rendus de ces différentes manifestations de façon plus détaillées par Christian Darcel. Nous vous recommandons ces lectures réjouissantes

Repas du Club MGEN / 2FOPEN

Le vendredi 2 juin, c'est à Ixassou que se sont retrouvés les jeunes et moins jeunes retraités, marcheurs et anciens marcheurs, pour le traditionnel repas du club, impeccablement organisé comme à l'habitude par Josie et Nadine.

Le vendredi n'étant pas un jour de randonnée, il n'a pas été question de marche apéritive malgré le grand soleil, mais simplement d'un pot de bienvenue offert par notre trésorier.

Après quoi, nous nous sommes régalés, qui du merlu, qui de la poule, dans une ambiance festive avant d'entonner quelques chansons basques sous la houlette de notre lekunberritar préféré.



À vélo dans les Landes



Le court séjour randonnée vélo s'est déroulé les 7, 8 et 9 juin 2023 à partir de Mimizan-plage et a bénéficié d'un temps agréable propice à de sages chevauchées mécaniques.

La douzaine de participant(e)s a pu être hébergée à l'hôtel « Carrefour des Landes », simple et accueillant, proposant la pension, idéalement situé proche de la piste cyclable.

Les conditions étaient donc réunies pour profiter au mieux de belles pistes bien sécurisées. Les uns sur des vélos à assistance électrique, les autres, plus chevronnés, sur des vélos désignés aujourd'hui bizarrement « musculaires » alors que comparés aux précédents ils ne fournissent aucune énergie...bien au contraire.

Trois randonnées de 30 à 40 km sur piste, sans dénivelés notables, donc très faciles, la plupart sous un agréable couvert végétal de fin de printemps, nous ont permis d'apprécier la beauté tranquille, du moins en cette période, de la forêt landaise mais aussi de découvrir quelques pépites trop peu connues.

Dès le **premier jour**, « la Promenade fleurie », déjà parcourue l'année dernière par les marcheurs du jeudi, a une nouvelle fois enchanté les participants par la diversité et la luxuriance de la végétation largement épanouie en ce mois de juin et par le site accueillant au bord du lac d'Aureilhan où nous avons pique-niqué.

Un bon coup de pédale et nous voici à Sainte-Eulalie-en-Born où notre attention a été retenue par une fresque moderne et pleine de fraîcheur dans la petite église du XIIIème siècle.

Retour à Mimizan-Bourg pour découvrir l'ex-chapelle tout en bois, sûrement en pin des Landes, devenue maintenant petit et rustique centre culturel. A l'inverse, l'église récente, de facture moderne, a la particularité d'avoir sa large façade principale toute vitrée suggérant la transparence et l'invitation à entrer dans ce lieu saint. La lecture des annonces de mariages nous apprend que des « personnalités » parisiennes connues viennent ici sceller leur union.

Le **second jour**, nous empruntons une belle *voie verte*, ancienne voie ferrée reconvertie à bon escient, et atteignons Pontenx-le-Forges, charmante commune avec ses maisons et son église construites avec des pierres veinées de rouge, la *garluche*, de nature ferrugineuse, produisant un bel effet. Raison pour laquelle il y a eu des forges à Pontenx.

A proximité, le domaine de Bouricos (qui n'a rien à voir avec nos amis les ânes), ancienne propriété de moines jusqu'en 2012, a servi de cadre pour le pique-nique. L'intérêt patrimonial du site est indéniable : source miraculeuse censée soigner les maladies de peau (ce ne fut pas concluant pour certains d'entre-nous !), four à pain traditionnel, petit musée, mais surtout chapelle restaurée avec un splendide et céleste plafond moderne en moucharabieh.

Sur le chemin de retour, la halte à Mimizan-bourg se justifiait amplement pour la visite du majestueux clocher-porche du XIIIème siècle parfaitement conservé, le reste de l'église ayant été détruit. Visite heureusement et obligatoirement guidée tant la richesse du site le réclame. Une merveille, de l'avis unanime.

Le **troisième jour**, nous partons pour Contis-les-bains à travers la magnifique pinède côtière. Le célèbre et unique phare des Landes, tout de blanc et noir zébré a fière allure. Il constitue notre horizon indépassable tant une menace d'orage nous oblige à faire retour après pique-nique sur place et coup d'œil à la salle de cinéma qui accueille un festival reconnu du 7ème art. Certains ont été très intéressés.

En fin de journée, nous nous séparons heureux d'avoir passé de bons moments dynamiques et conviviaux, sans incidents mécaniques ni crevaison, ni chute.

Type de séjour qui pourrait être renouvelé, par exemple à partir de Biscarosse-bourg, ou dans d'autres contrées comme les berges du Canal du Midi, ou autres.



Prévention des chutes à l'IFSI le 29 juin 2023

Une sympathique équipe d'étudiantes de l'Institut de Formation en Soins Infirmiers a fait un exposé sur les risques de chutes et la prévention des chutes à domicile....



devant une assistance très attentive !



La marche du Festayre le mercredi 26 juillet 2023.

Pour la 3^e année, une vingtaine d'adhérents de notre club a participé au démarrage des Fêtes de Bayonne par cette marche très conviviale d'Anglet à Bayonne.



Et cela s'est terminé par un agréable repas près de la gare au « Sainte Cluque ».

Tous n'ont pas marché...

A venir

GARAZI
en ROSE



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 7/11. 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](#).

Séjour aux Cinque Terre (Italie) du 10 au 17 septembre 2023

Inscriptions – Réinscriptions



Je m'inscris

**C'est le moment des inscriptions ou réinscriptions pour l'année 2023/2024.
Rejoignez le Club !**

Vous trouverez sur le site ou bien aux permanences les documents nécessaires à l'inscription :

- Les tableaux des activités MGEN et 2FOPEN pour l'année 2023/2024
- Fiche d'adhésion club santé senior MGEN 64 et 2FOPEN + information assurance
- Fiche « avez-vous besoin d'une licence 2FOPEN » ?
- Certificat médical (licence 2FOPEN)
- QS Sport et attestation de santé (licence 2FOPEN)
- Inscription au Yoga
- Inscription à la marche aquatique + calendrier
- En cas d'accident
- Et pour les randonneurs, l'équipement de base recommandé

Le dossier adhésion complet est à rendre obligatoirement, pour commencer une activité ou participer à un séjour.

PERMANENCE AU LOCAL DU CLUB SANTE SENIOR 2023-2024

Vendredi 1^{er} septembre 2023	15h - 16h
Mardi 5 septembre 2023	10h - 12h
Mercredi 6 septembre 2023	10h - 12h
Vendredi 8 septembre 2023	14h - 16h
Mardi 19 septembre 2023	10h - 12h

BULLETIN D'ADHESION⁽¹⁾ 2023 / 2024

Remplir une feuille par personne

A faire parvenir au : **Club Santé Senior MGEN 64**
Immeuble le Busquet 5, 68 av de Bayonne
CS80456 64604 ANGLET

MONSIEUR MADAME Ancien adhérent Nouvel adhérent

NOM : Prénom :

Adresse:

Code postal : Ville :

Date de Naissance :/...../19.....

Téléphone (domicile): Téléphone (portable):

Courriel^(*): @.....(en MAJUSCULES)

Nom et Tel de la personne à contacter en cas d'urgence :

(*) courriel personnel ou de substitution : enfant, voisin, ami,... pour communiquer plus facilement.

(1) **Information destinée aux adhérents** : Les informations recueillies sont nécessaires pour votre adhésion. Elles font l'objet d'un traitement informatique et sont destinées au secrétariat du Club. En application des articles 39 et suivants de la loi du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent. Si vous souhaitez exercer ce droit et obtenir communication des informations vous concernant, veuillez vous adresser à la permanence du club SANTE SENIOR MGEN64

Droit à l'image : Je coche la case ci-contre pour signifier mon accord à toute publication de mon image.
-J'ai bien noté que cette case cochée entraîne l'acceptation tacite de la publication de mon image dans le cadre des activités du club.

1 – CONTRIBUTION au Club Santé Senior MGEN 64 : 15 € à l'ordre de MGEN

MGEN ou Non MGEN Conjoint(e) Compagnon (e) ou Coopté avant septembre 2020

Pour les adhérents non MGEN, préciser le nom de votre conjoint(e) ou compagn(on)e:

Listes des activités proposées : voir le site du club : clubmgen64.fr (cochez la ou les cases des activités que vous pratiquerez)

Activités sans licence 2FOPEN et sans certificat médical	Activités avec licence 2FOPEN Et certificat médical	Activités avec licence 2FOPEN Sans certificat médical
Autour d'un livre	Randonnées pédestres -Ski, Raquettes	Sorties culturelles
Langues (Anglais- Espagnol)	Qi-Gong	Atelier photo
Rencontre Photo	Yoga	
Scrabble-Cartes(belote-tarot) .	Cyclotourisme	
Tertulia (conversation espagnole)	Séjours	
	Marche aquatique	

Fait à le :/...../202..... Signature :.....

2 – LICENCE 2FOPEN Par chèque individuel à l'ordre de : **2 FOPENcd64**
Ancien adhérent N° de carte

- Obligatoire si vous participez à des activités physiques et sportives, séjours, sorties, organisées par le Club.**
je prends la licence et je joins :
- Un certificat médical ou QS-SPORT+ Attestation QS (précisant le type d'activités auquel je participe
 - La cotisation de 29 € (avec assurance Responsabilité civile RC et Indemnisation Dommages corporels IDC)
- La cotisation de 40 € IA Sport +. (RC + IDC renforcée) (similaire à PRAXIS).

Je certifie avoir pris connaissance des informations légales concernant les garanties du contrat d'assurance MAIF de la 2FOPEN et avoir été informé de la possibilité de souscrire la garantie complémentaire IA Sport+.

Fait à le : /..... /202..... Signature :

ATTENTION : -L'inscription au Club et la pratique des activités ne seront acceptées que lorsque tous les documents auront été fournis.

Si vous ne souhaitez pas bénéficier de l'IDC incluse dans le prix de la licence, 2FOPEN fera un remboursement par simple courrier postal de votre part adressé à la fédération.