

Novembre 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 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**.

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.

A vos agendas : l'Assemblée Générale de la MGEN et 2FOPEN aura lieu le jeudi 25 janvier à 15 h à la Maison pour tous à Anglet.

Baqueira : 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.

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	Marty Catherine
	14h30-17h	Autour d'un livre	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 15 novembre	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	<i>10h-11h30</i>	<i>Anglais</i>	<i>Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet reprise le 6 octobre</i>	<i>Bénichou Francette</i>
	14h – 15h30	Entr'aide informatique Mensuel sur RDV	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 17 novembre. 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.



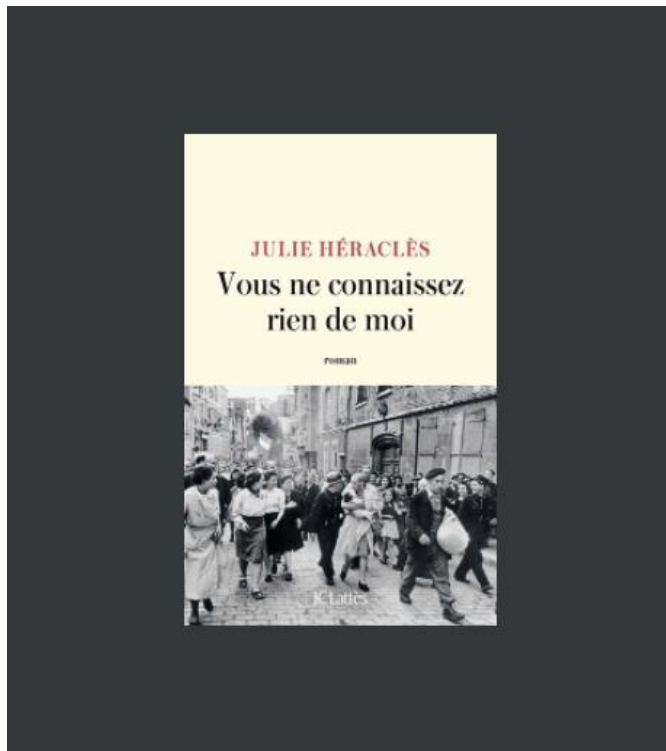
Nous avons à nouveau négocié une convention avec Atlanthal et Thalmar. Il faut demander à Josie votre attestation d'inscription pour bénéficier d'une remise



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 15 novembre

à 14 h 30

**Vous ne connaissez rien
de moi**

Julie HÉRACLÈS

Animations proposées par l'ASEPT



L'atelier sur l'équilibre débutera en janvier. Il se déroulera le lundi matin, animé par Julie Dacharry (l'animatrice de l'atelier mémoire). Le lieu et l'horaire seront précisés à chaque participant (e).

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



Recette gourmande du pain perdu

Recette pour 4 personnes

1 INGRÉDIENTS : 2 jolies pommes rouges (300 g) ; 1/2 baguette de pain rassis (115 g) ; 1,5 dl de lait ; 1,5 dl de vin blanc sucré (muscat, jurançon...) ; 50 g de sucre roux ; 25 g de beurre (+5 g pour le plat) ; quelques noisettes ; sucre glace.

2 OPÉRATIONS :

- Couper la baguette en tranches très fines.
- Fouetter les œufs entiers avec le sucre
- Délayer avec le lait et le vin sucré. Le mélange doit être homogène.
- Beurrer un plat à gratin (carré 20 par 20).
- Laver soigneusement les pommes, les sécher et les évider.
- Tailler les pommes en tranches un peu épaisses.
- Chauffer le four à thermostat 6 ou 180 °C.
- Ranger les tranches de pain et les pommes en les alternant.
- Verser la préparation crémeuse.
- Parsemer les noisettes et le beurre en lamelles.
- Cuire pendant 25 à 30 minutes.
- Saupoudrer de sucre glace.
- Servir tiède ou froid.

3 INFORMATIONS : vous pouvez accompagner cette recette d'une boule (ou deux) de glace vanille.



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	Nicolau Annie
Jeudi	Journée	Randonnée	Voir programme	Voir liste sur le site
Vendredi	9h00	Longe Côte	Côte des Basques ou St Jean de Luz 10 et 24 novembre	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet 10 et 24 novembre	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane

Comité d'animation

Vendredi 17 novembre à 11h30

Atelier photo

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

Deux séances sont prévues les vendredis 10 et 24 novembre 2023.

- Une sortie ensoleillée nous permettra de créer des images à thème et de garder au viseur notre œil bien affûté, pour réaliser de belles photos au sujet libre.
Vous retrouverez sûrement celles-ci dans notre blog « AtelierClic64 ».
- Une séance au local sera consacrée à l'exercice « À la manière de... »
Nous ferons ainsi la connaissance de Ruth Orkin, photographe américaine.

Nouveau : Novembre sera le mois de création d'un album personnel de photos numériques à partager.

Ci-dessous : 2 images réalisées lors de la dernière sortie, avec pour technique le « Filé ».



Crédit Agnès Mallet



Crédit Jean Marie Suhubiette

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 6 novembre 2023

LA RHUNE

Proposée par : J. PEIGNEGUY – C. LACRABERE

Durée : 5 h - **Distance** : 10,7 km - **Dénivelé** : 870 m – **Niveau** moyen + pour la dernière heure

Descriptif : : Départ Ascain Alt 144m La dernière partie est assez rude avec un bon dénivelé sur un chemin très rocailleux

RV : 9h30 Ascain. Se garer au parking des carrières

Lundi 13 novembre 2023

ADARTZA (1 250 m)

Proposée par N. AMBIELLE – J. DOUTOUMA

Durée : 5 h - **Dénivelée** : 570 m - **Niveau** : Moyen +

Descriptif : Départ du Col d'Aharza (732 m) – Suivre le GR10 puis bifurquer vers l'Adartza, retour par le même chemin

RV : 9h30 à Saint Etienne de Baigorri au parking derrière la mairie pour regroupement

Lundi 20 novembre 2023

SUHALMENDI (300 m) depuis SARE

Proposée par H. LABORDE – TT. BONTEMPS – F. BLOUVAC

Durée : 5 h - **Dénivelée** : 320 m – **Distance** : 9 km

Descriptif : : depuis la place du fronton à SARE, suivre le GR 8, monter dans le bois en direction du col à l'Ouest du Suhalmendi.

Monter au sommet. Retour par le même chemin avec une boucle sur le haut.

RV : 9h30 au fronton de SARE

Lundi 27 novembre 2023

ADARRE

Proposée par JP SUPERA – C. DARCEL – JP MIDY

Durée : 4 h 30 - **Dénivelée** : 500 m - **Distance** : 10 km

Descriptif : Route d'Hélette, Petrikundegiborda, ursutegiko lepoa sommet Adarre descente très raide avec cailloux au col de Chancho. Il est possible de faire l'impasse de la montée et donc de la descente très raide en passant par le sentier à flanc pour arriver au col de Chancho.

RV : 9h30 école de Louhossoa ou salle omnisport

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 9 novembre 2023

LES BARTHES DE SAMES

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

Durée : 3 h - **Dénivelée** : 50 m – **Distance** : 7 km – **Niveau** : facile

Descriptif : Depuis l'auberge près du lac de SAMES circuit en boucle autour des barthes et retour sur le long de la Bidouze.

RV : 10 h parking de l'auberge du lac de SAMES

Jeudi 16 novembre 2023

Les Landes d'HASPARREN

Proposée par C. DARCEL – D. LALANNE

Durée : 4 h – **Distance** : 11 km – **Dénivelée** : 260 m – **Niveau** : moyen

Descriptif : Au départ de « Pilota plaza », quartier excentré au nord d'Hasparren (côte 160), parcours en boucle dans un endroit très sauvage composé de deux descentes et deux remontées d'environ 120m chacune, avec de très belles vues sur les montagnes basques et la campagne environnante (Tour de l'Haïtzeder). Ne pas oublier le pique-nique !

RV : 9h30 au covoiturage de la sortie 3 A64 « Hasparren » pour regroupement

Jeudi 23 novembre 2023

Les crêtes de LARRAMENDI (395 m) et de l'ANT'ZARAMENDI (462 m)

Proposée par : J. TILLOUS-BORDE – J. DOUTOUMA

Durée : 4h00 - **Distance** : 9 km - **Niveau** : facile – Dénivelée : 202 m

Descriptif : joli parcours en pente douce et très beau panorama sur les hauteurs. Possibilité de faire le parcours jusqu'au fronton Attaize Mendi puis retour par une boucle. Prévoir le pique-nique.

RV : 10 heures sur le parking en contrebas de l'église à Ossès

Jeudi 30 novembre 2023

ZUGARRAMURDI depuis les GROTTES DE SARE

Proposée par : Y&B. BROUSSE – J. DOUTOUMA

Durée : 4h00 - **Distance** : 7 km - **Niveau** : facile – Dénivelée : 205 m

Descriptif : petite route et sentier pour rejoindre Zugarramurdi puis retour aux grottes.

RV : 10 heures sur le parking des grottes de SARE

Une marche de solidarité



Venez nombreux à la foulée du partage

La somme des inscriptions est reversée à la table du soir

C'est une marche de 7km dans Bayonne le dimanche 26 novembre à 9h45.

Les inscriptions se font en ligne sur www.pb-organisation.com

5 € pour la marche

SAINT-JEAN-PIED-DE-PORT

1 500 participantes ont couru lors de la Garazi en rose

L'édition 2023 de la course solidaire La Garazi en rose a eu lieu ce dimanche 8 octobre. Elle a rassemblé 1 500 participantes.

Face à une telle mobilisation, le président de l'association, le docteur Emmanuel Duplaceau, a remercié toutes les participantes et a eu une pensée pour celles qui, faute de place, n'ont pas pu s'inscrire et participer.

La marche de 5 ou 7 km et la course de 10 km ont permis aux coureuses de se retrouver pour défendre la lutte contre le cancer du sein, en promouvant notamment le dépistage. La veille, des stands d'information

étaient justement à disposition au marché couvert, en particulier le Centre hospitalier de la Côte basque, pour sensibiliser au dépistage.

« J'ai l'impression que je n'ai rien à faire cette année parce que les bénévoles sont parfaitement organisés », a confié Emmanuel Duplaceau. 150 bénévoles œuvrent en effet pour le bon déroulement de la journée.

La somme collectée par la Garazi en rose permettra de soutenir l'hôpital de Saint-Palais pour accompagner et mieux prendre en charge les patientes atteintes d'un cancer du sein.

P. C.

GARAZI
en ROSE

Sud-Ouest du 10 novembre Patrice Crusson



Sur les 1 500, nous étions 12 du Club

Photo B. Brousse



LONGE CÔTE

Cette activité a commencé début septembre à raison de 2 séances par mois. Entre 8 et 10 personnes se retrouvent autour de l'animateur Xavier soit sur la plage de la côte des Basques soit à St Jean de Luz. L'exceptionnel beau temps leur a permis de profiter pleinement de cette animation.





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](#).



Le rêve brisé