

# Décembre 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 activités ont repris. Vous devez donc être inscrits ou réinscrits. Si ce n'est pas le cas les documents concernant les inscriptions ou réinscriptions 2023/2024 sont disponibles sur le site de notre Club ou au local dans le 1er tiroir de la boîte aux lettres rouge près de la photocopieuse.

Pensez à celles et ceux qui bénévolement font le travail de saisie des dossiers, d'encaissement des chèques et du classement des dossiers.

Toutes et tous devraient avoir réalisé leur inscription ou leur réinscription avant de commencer leur activité et au plus tard à la fin du mois d'octobre 2023.

## Informations

La MGEN a réouvert toute la journée. Vous pouvez donc à nouveau récupérer les clés directement dans la boîte à clés.

**Triste nouvelle :** Jean Istèque s'en est allé jeudi 16 novembre 2023



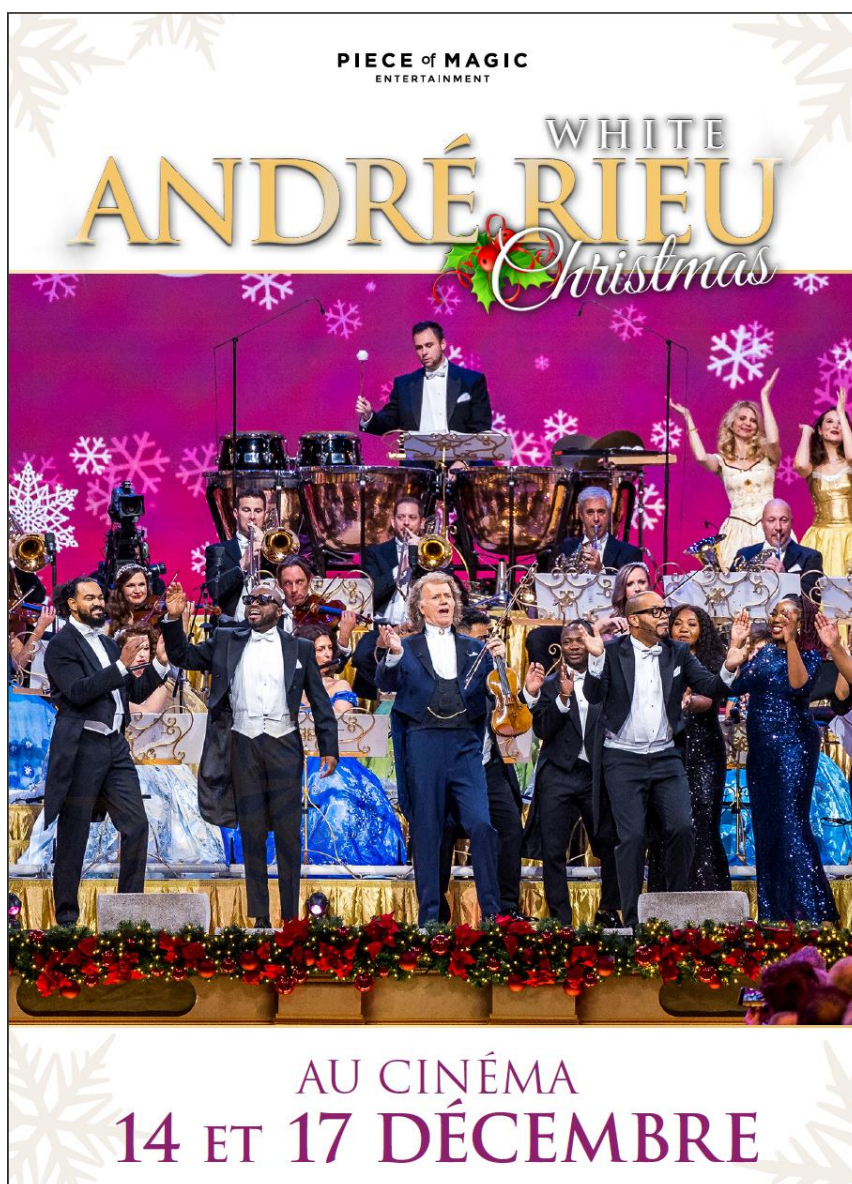
Jean ! Tu étais resté très attaché à Baïgorri, Dans les randos tu nous montrais tes postes de chasse. En vélo dans les Landes, tu étais attentif, tu nous faisais faire des haltes pour que nous n'ayons pas la « fringale », au ski à Baqueira tu étais très attentionné au confort et au bien-être de chacun. Jeudi matin tu nous as quittés, très discrètement, comme à ton image. Adieu Jean ! À Fédé ta compagne, tes enfants, petits-enfants et arrières petits-enfants nous adressons nos plus sincères condoléances et partageons leur peine et leur tristesse.

**Comité de gestion :** il aura lieu le 21 novembre à 10 h

**A vos agendas :** les Assemblées Générales du Club santé senior MGEN64 et 2FOPENCD64 auront lieu le jeudi 25 janvier à 15 h à la Maison pour tous à Anglet.

**Solidarité et bienveillance :** Merci à toutes celles qui se sont proposées pour aider Razia, la jeune afghane, à améliorer sa pratique du français afin de pouvoir intégrer le CFA en janvier.

**Noël en musique :** Noël avant l'heure ! Nous vous proposons pour fêter la fin de l'année, une séance cinéma "André Rieu White Christmas", le jeudi 14 décembre à 15h au cinéma le Select 29 boulevard Victor Hugo à Saint Jean de Luz.



Cette séance sera précédée d'un goûter au Ciné Café (boisson chaude et pâtisserie) au tarif de 21 € par personne. Co voiturage possible. S'inscrire à [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net) avant le 7 décembre.

## ACTIVITÉS 2023 – 2024

| JOURS    | HEURES      | Activités<br>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 | 14h – 15h30 | Entr'aide informatique<br>Mensuel sur RDV | Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 15 décembre. 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<sup>er</sup> tiroir de la boîte aux lettres rouge près de la photocopieuse

## VIE DU CLUB



## Autour d'un livre

Mercredi 20 décembre 2023

à 14 h 30

**Veiller sur elle**

Jean-Baptiste Andrea

## Animations proposées par l'ASEPT



L'atelier sur l'équilibre débutera en janvier. Il se déroulera le lundi matin, de 10 h à 11.30 h animé par Julie Dacharry (l'animatrice de l'atelier mémoire). Les dates prévues sont les suivantes : 8/15/22/29 janvier – 12/19/26 février – 4/11/18/25 mars – 8 avril. Le lieu sera précisé 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

## La recette de Geneviève



## Courges « spaghetti » farcies au bacon

Recette pour 4 personnes :

### Ingrédients :

2 courges « spaghetti » ; 20 cl d'huile d'olive ; 200 g d'allumettes de bacon ; 2 gousses d'ail ; 2 sachets de pecorino râpé de 70 g ; 100 g de persil ; sel et poivre.

### Opérations :

- > Préchauffer le four à thermostat 7 ou 200 °C.
- > Couper les courges en deux dans la longueur, retirer les pépins avec une cuillère.
- > Arroser la chair avec 5 cl d'huile d'olive, saler et poivrer.
- > Déposer sur une plaque de four recouverte de papier cuisson les courges ta face bombée vers le haut.
- > Enfourner, pour 35 à 40 minutes.
- > Peler et hacher les gousses d'ail. Laver et hacher le persil.
- > Tailler les allumettes en petits cubes.
- > Faire revenir l'ail et le persil dans une sauteuse avec 10 cl d'huile, y ajouter le bacon et faire bien dorer. Réserver.
- > Sortir les courges du four, gratter la chair avec une fourchette, et mélanger avec la farce au bacon.
- > Garnir les courges, parsemer de pecorino et arroser d'un filet d'huile d'olive.
- > Enfourner pour faire griller légèrement la surface.
- > Déguster bien chaud.

## ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE COMITE DÉPARTEMENTAL 2FOPEN 2022/2023

| JOURS                                  | HEURES      | Activités<br>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                                                | Xavier                                        |
|                                        | 13h15-18h   | Atelier photo            | 8 et 22 décembre<br>Local au Busquet 4 allée du cadran<br>Anglet 6 et 22 décembre | Suhubiette Jean Marie<br>et Moussu Christiane |

### Comité d'animation

Vendredi 15 décembre à 10 h

### Atelier photo

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

Les photographes de l'Atelier se retrouveront lors des **séances du 6 et 22 décembre 2023**.

#### Au programme

Le 6 : présentation d'une **histoire de flou**, depuis l'invention de la photographie jusqu'à nos jours et la contradiction entre le réel et l'irréel.

Le 22 : **différents types de flou** dont les flous optiques et cinétiques. Séquence suivie de prises de vue originales.

Dernière séance de l'année 2023 avec le lever du verre de l'amitié ; n'oublions jamais les fondamentaux !

*Page suivante, deux portraits Low-key (dominante de tons sombres) réalisés lors d'une séance précédente.*



Crédit : Anne-Marie Poyade



Crédit : Claude Leconte

## LES RANDONNÉES

Christian Darcel met à notre service ses talents de chroniqueur et de photographe : vous trouverez dans notre site [clubmgen64.fr](http://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 Noël du 23 décembre au 8 janvier 2024

### Les randonnées du lundi

**Lundi 4 décembre 2023**

#### MENDIBIL (610 m)

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

**Durée :** 5 h - **Distance :** 8 km - **Dénivelé :** 300 m –

**Descriptif :** Depuis Zugarramurdi monter par une route raide au col de URBIA (430m). Parking. Par le sentier SLNA Ibaineta atteindre le col d'AIRAGARI (565 m) Aller et retour au sommet du MENDIBIL (610 m). Continuer vers col Ibaineta, PR 90, PALAZIAKO borda et retour au col d'URBIA par le Sendero de las Brujas.

**RV :** 9h30 parking face à la Guardia Civil à Dancharia

Lundi 11 décembre 2023

## ALTXANGA et le col des 3 fontaines

Proposée par P. OTHACEHE

**Durée :** 4 h - **Dénivelée :** 496 m - **Niveau :** Moyen – **Distance :** 10 km

**Descriptif :** depuis Sare, montée jusqu'au col des trois fontaines (543 m) sous l'Altxanga par le G.R 10 et descente par la redoute de Korallhandia.

**RV :** 9h30 parking attenant au parking des camping-cars de Sare (en bas de celui de la piscine) sur la D406.

Lundi 18 décembre 2023

## RANDONNÉE « CHOUETTE » de NOËL

Proposée par N. AMBIELLE – J. DOUTOUMA

**Durée :** 3 h - **Distance :** 8 km

**Descriptif :** Randonnée nocturne pour découvrir les illuminations de Biarritz.

À 17 h départ de la Côte des Basques, la montgolfière lumineuse au rond-point Lichtenberger, le rocher de la Vierge, la baleine sur la place Balea, l'Aquarium en vedette pour ses 90 ans, le Port-Vieux, l'église Sainte Eugénie, la place Bellevue, le Casino municipal, le marché de Noël, l'Hôtel de Ville, l'ourson devant l'Hôtel de Ville, le grand sapin métallique lumineux, les arches et les boules géantes au Jardin public.

Repas au restaurant ou pique-nique en cours d'étude en fonction du nombre de participants. Inscrivez-vous sur le site [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com) pour le 8 décembre.

**RV :** 17 h parking de la Côte des Basques.



**Rappel :** pour annuler ou modifier une randonnée :  
prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia  
Vacances de Noël du 23 décembre au 8 janvier 2024

## Les randonnées du jeudi

**Jeudi 7 décembre 2023**

### STREET ART 2023 À BAYONNE

**Proposée par** J. LAYUS – J. DOUTOUMA

**Durée :** 3 h 30 - **Dénivelée :** très peu – **Distance :** 8 km – **Niveau :** facile  
**Descriptif :** le circuit permet de découvrir les réalisations d'octobre 2023 et de revoir quelques œuvres des années précédentes.  
Prévoir le pique-nique

**RV :** 10 h au 4 rue du Chanoine Daranatz à Bayonne entre le magasin Lapeyre et la cité Balichon, en face de la Chambre de Commerce

**Jeudi 14 décembre 2023**

### Le Long de la NIVELLE

**Proposée par** J.LAYUS-J.DOUTOUMA

**Durée :** 3h - **Distance :** 6 km - **Niveau** Facile

**Descriptif :** depuis le golf de la Nivelle à Ciboure parcours le long de la Nivelle puis bord de mer à Saint Jean de Luz. Retour par le même chemin. Prévoir le pique-nique

**RV :** 10 h parking devant le stade Poulou (en entrant à Ascain pont au-dessus de la Nivelle puis au rond-point prendre à droite route de Ciboure puis route d'Ascain rue Jean Poulou.

### AU CINÉMA LE SELECT A SAINT JEAN DE LUZ

**15 h :** goûter au Ciné Café

**16h30 :** séance « Concert André Rieu : White Christmas »

**RV :** se garer dans Saint Jean de Luz sinon parking payant sous le cinéma.

**Jeudi 21 décembre 2023**

### PARCOURS DE LA CROIX DE MOUGUERRE

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

**Durée :** 3h00 - **Distance :** 7 km - **Niveau :** facile – **Dénivelée :** 220 m

**Descriptif :** Balade sur les hauteurs du bourg de Mouguerre avec la découverte de beaux panoramas mais aussi de la richesse du patrimoine historique des lieux (L'obélisque de la Croix de Mouguerre, l'église St Jean Baptiste du 17<sup>e</sup> siècle avec ses stèles discoïdales et le château d'Aguerria du 16<sup>e</sup> siècle).

**RV :** 10 h parking de la Croix de Mouguerre



[Clubmgen64@laposte.net](mailto:Clubmgen64@laposte.net)  
[www.clubmgen64.fr](http://www.clubmgen64.fr)

[2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com)





# 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 a eu lieu **le mardi 7 novembre 2023 à 16h30** au local du Club.

Il doit être possible de s'inscrire jusqu'au 15 décembre auprès des organisateurs (par exemple (Jean-Paul Midy ou Jacques Beyris) ou à l'adresse : 2fopencd64@2fopen Licence 2fopen obligatoire.

Une pensée pour Jean

Jean, Baigorri lotua egon zinen.  
Gure ibilaldietan, zure ihizi postuak  
erakusten zenizkigun.

Bizikletaz Landesetan, gutaz  
arranguratzen zinen, pausak  
proposatuz, gu ez akituak izaiteko.

Bakeiran eskiatzen ginuelarik,  
guziekin adi egoiten zinen, bakoitzak  
untsa senditzeko.

Ostegun goizean joan zaiku, ixil ixila,  
bere irudian bezala.

Ez adiorik Jean.



## 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](https://cols-et-pics.over-blog.com).

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