

Janvier 2024

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

Vous devez être inscrits ou réinscrits pour participer aux différents ateliers proposés par le Club Santé Sénior. Si ce n'est pas encore fait à l'entrée de cette nouvelle année, vous ne pourrez plus participer aux activités.

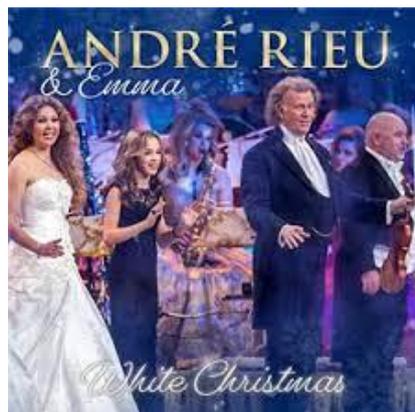
Informations

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

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.



Noël en musique : Nous étions 15 adhérents à profiter de ce Noël avant l'heure ! Très beau spectacle d'"André Rieu White Christmas", le jeudi 14 décembre à 15h au cinéma le Select 29 boulevard Victor Hugo à Saint Jean de Luz.



Nous avons partagé un excellent goûter dans les locaux du cinéma avant le spectacle où nous avons été accueillis très chaleureusement. En Février/Mars nous proposerons un nouveau spectacle (théâtre) pour permettre de retrouver « nos aîné(e) s ».

ACTIVITÉS 2023 – 2024

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	10 h – 11h30	Atelier en Équilibre	Centre Sportif Hantz Péan Anglet 8/15/22/29 janvier	Julie Dacharry
	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 17 janvier 2024	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	13.30h – 14h30	Entr'aide informatique Mensuel sur RDV	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 19 janvier. 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.



La Présence de tous les membres est
requis



Les Assemblées Générales du Club des retraités MGEN 64 et de la 2 FOPEN64 se tiendront le jeudi 25 janvier à 15 heures à la Maison pour Tous à Anglet (à côté du parking du Quintaou).

Nous vous attendons nombreux ! C'est un moment privilégié de retrouvailles, de rencontres entre anciens et nouveaux, d'échanges, d'amitié et de convivialité. C'est aussi un soutien que vous témoignez aux membres du bureau.

Tout au long de l'année 2023 nous avons essayé de diversifier les activités, les animations et nous serons très heureux de vous les faire découvrir.

La réunion se terminera par le partage de la galette, agrémentée de bulles et, pourquoi, pas de quelques chansons

Collaboration Club Santé Senior / IFSI



Les étudiants de 2^e année de l'IFSI (Institut de Formation de Soins Infirmiers) vont passer dans nos différents ateliers, courant janvier, nous proposer un questionnaire sur l'équilibre. Cette enquête entre dans le cadre de leur cursus universitaire. Merci de leur réserver le meilleur accueil. Vous serez prévenus de leur passage.

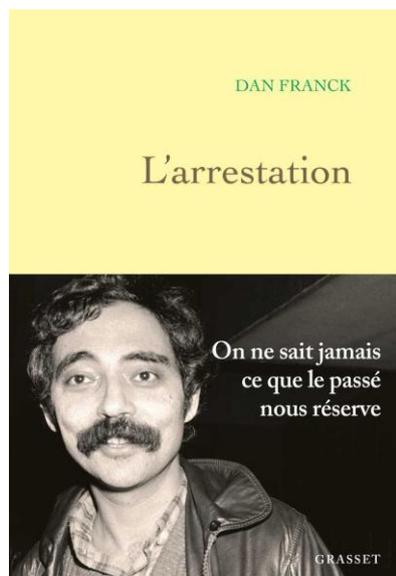


Nous avons à nouveau négocié une convention avec Atlantal et Thalmar. Il faut demander à Josie votre attestation d'inscription pour bénéficier d'une remise



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 17 janvier 2024

à 14 h 30

L'ARRESTATION

Dan FRANCK

Animations proposées par l'ASEPT



L'atelier sur l'équilibre débutera en janvier. Il se déroulera le lundi matin, au centre sportif Haitz-Péan à Anglet, dans la salle de danse, 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.**

Association BAB Solidaire



L'association BAB solidaire de Bayonne 26 place des gascons à Bayonne (07 69 90 46 20) cherche pour des sans-abris des couvertures et ou duvets. Vous pouvez les déposer à la MGEN (Valérie Eliçalde).

Et Si vous êtes disponible, elle cherche aussi « des cuisiniers ou cuisinières » qui pourraient préparer avec des ingrédients fournis par l'association une quarantaine de repas. Elle se déplacerait pour venir les récupérer.



La recette de Geneviève



SAINT-JACQUES AU BUTTERNUT ET JAMBON DU PAYS

Entrée pour 4 personnes

1 Ingrédients : 500 g de courge butternut ; 1 oignon (150 g) ; 1 gousse d'ail ; 1 branche de thym ; 2 sachets de girolles déshydratées (40 g) ; 12 grosses noix de Saint-Jacques ; 50 g de beurre salé ; 4 tranches de jambon en chiffonnade ; 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ; eau ; sel et poivre.

2 Opérations :

- Préparer les girolles en suivant le protocole de réhydratation.
- Peler la courge et la couper en gros dés.
- Peler l'ail et l'oignon et les émincer. Laver la branche de thym.
- Mettre dans un faitout la courge, l'ail, l'oignon, le thym et couvrir d'eau à hauteur des dés de courge. Saler. Cuire 10 minutes.
- Égoutter toute la garniture, et la faire sauter dans une poêle avec l'huile d'olive. Réserver au chaud.
- Faire colorer dans une poêle les Saint-Jacques avec le beurre, 2 minutes de chaque côté. Assaisonner.
- Dresser la garniture dans une assiette creuse chaude, y disposer harmonieusement les noix sur les légumes, et décorer avec la chiffonnade. Servir.

3 Info : Vous pouvez utiliser des noix surgelées et respecter le protocole de décongélation.



Ne tenez pas compte des dates indiquées sur le flyer, la collecte se poursuit tout au long du mois de janvier.

Donnez leur une seconde vie !

Un geste simple pour l'écologie et l'économie de votre territoire

GRUPE
vyv
Pour une santé
accessible à tous

Vous n'utilisez plus ces aides techniques ?
Vous recherchez à vous équiper, en achat
ou en location au meilleur coût ?

RENDEZ-VOUS POUR UNE COLLECTE D'AIDES TECHNIQUES À L'AUTONOMIE

A l'occasion du mois de l'ESS et de la semaine européenne de la réduction des déchets, le Groupe VYV, acteur de l'économie sociale et solidaire vous propose des solutions mutualistes. Votre Mutuelle organise une collecte solidaire des aides techniques à l'autonomie (fauteuil roulant manuel, béquilles, déambulateur, table de lit, accessoires du domicile...) que vous n'utilisez plus afin de les remettre à une recyclerie de notre territoire. Offrez-leur une seconde vie !

DU 4 AU 22
DECEMBRE 2023

MGEN
ANGLET 68 Avenue de Bayonne
PAU 9 place d'Espagne

Association AIMA
SALIES DE BEARN 10 Av des Salines
CAME 409 Ch de Gensanne
ST JEAN DE LUZ Déchetterie La FAPA
OSSERAIN Hangar d'AIMA Dou Boscq
CASTETNAU CAMBLONG 11 rue du Bourg
MAULEON Mairie (contacter 05 59 28 18 67)



SANTÉ ASSURANCES & RETRAITE - SOINS & ACCOMPAGNEMENT - LOGEMENT

GRUPE
vyv



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE COMITE DÉPARTEMENTAL 2FOPEN 2023/2024

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 19 janvier 2024	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet 12 et 26 janvier 2024	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane

Comité d'animation

Vendredi 19 janvier 2024 de 14h30 à 15h30.

Atelier photo

Le blog photo « ateliercllic64 » est sur le site clubmgen64.fr

Janvier 2024 avec nos meilleurs vœux à toutes et tous !

Deux séances seront organisées au local les vendredis 12 et 26 janvier.

Lors de notre dernière **sortie à Ascain** nous avons réalisé des prises de vue en pose longue près du pont romain.

La pose longue est une technique pour laquelle on choisit un temps de pose long. Les sujets mouvants sont ainsi transformés. Par exemple, l'eau devient plus ou moins cotonneuses.

Puis sous la halle et aux alentours, nous sommes parties en quête de **sujets graphiques**, rendus abstraits pour la plupart.

Enfin chez Jacqueline, nous avons terminé la sortie par un bon goûter.

Page suivante, exemples de pose longue et de sujets graphiques



Pose longue : crédit Dany Erdocio



Objets graphiques : crédit M.J. Jouvencel

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 Noël du 23 décembre au 8 janvier 2024

Les randonnées du lundi

Mardi 9 janvier 2024

Ziburumendi (La montagne de Ciboure)

Proposée par : C. DARCEL + J.P MIDY

Durée : 4h - **Dénivelé** : 310(430) m - **Niveau** : facile(moyen)- **Distance** : 8(10)km

Descriptif : Depuis le parking de Trabenia (côte 95), montée sur le GR10 jusqu'au Deskargako Lepoa (côte 272). En option : boucle vers la venta Yasola (*fermée le mardi*) et retour au col.

Montée directe à Ziburumendi (côte 411) et pique-nique à proximité de la chapelle. Retour au point de départ par le sentier nord.

RV : 10h00 sur le parking du restaurant « Trabenia », entre Ascain et Urrugne...

Lundi 15 janvier 2024

ADARRE

Proposée par JP. SUPERA – C. DARCEL

Durée : 4 h 30 - **Dénivelée** : 500 m - **Niveau** : Moyen – **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 passer par le sentier à flanc et arrivée au col de Chancho (Dans ce cas 400m de dénivelée). Retour par le flanc de l'Adarre vers Louhossoa.

RV : 9h30 parking de l'école de Louhossoa ou salle omnisport

Lundi 22 janvier 2024

A'THARRI

Proposée par JP. MIDY – N. AMBIELLE

Durée : 5 h - **Distance** : 12 km – **Dénivelé** : 480 m

Descriptif : boucle de 12 km pour gravir cette montagne qui culmine à 480 m et donc un dénivelé n'excédant pas l'altitude du sommet. De jolis points de vue, sur le Mondarrain en particulier

RV : 9h30 parking habituel situé en tournant devant le fronton à hauteur de l'hôtel à Itxassou

Lundi 29 janvier 2024

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

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 11 janvier 2024

ZUGARRAMURDI depuis LES GROTTES DE SARE

Proposée par Y&B. BROUSSE – J. DOUTOUMA

Durée : 4 h - **Dénivelée** : 205 m – **Distance** : 7 km – **Niveau** : facile
Descriptif : petite route et sentier pour rejoindre Zugarramurdi puis retour aux grottes. Prévoir le pique-nique

RV : 10 h au parking des grottes de Sare.

Jeudi 18 janvier 2024

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.

A 14 h visite du couvent des Récollets à Ciboure (prévoir 4 euros).

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.

Jeudi 25 janvier 2024

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Proposée par : les responsables du Club Santé Senior et de la 2FOPEN64

Durée : 2 h – **Dénivelée** : position assise – **Distance** : 5 m de la chaise au buffet

Descriptif : Déroulement de l'année 2023 en termes d'animation, d'activités et de budget.

RV : **15 heures** à la Maison pour Tous à Anglet (à côté du parking du Quintaou).

Rando « Chouette » de 2023

Nous avons décidé de faire de la dernière randonnée du lundi de 2023 une sortie de fêtes de fin d'année, au travers de la visite des illuminations de la ville de Biarritz. Cette idée a été très appréciée et plus de trente personnes étaient au rendez-vous au-dessus de la Côte des Basques. Même si nous avons découverts que les plus emblématiques de ces lumières ne seraient mises en service que le 23 décembre, la balade a été très agréable, et, à plusieurs reprises, il a fallu attendre, avec bienveillance, des retardataires émerveillés par le spectacle offert. La marche a été suivie par un repas commun dans un restaurant Mexicain de Bibi Beurivage.



La foulée du partage le 26 novembre 2023



Courue à Bayonne entre Nive et Adour, la Foulée du partage a réuni, ce dimanche 26 novembre, marcheurs et coureurs dans le même élan solidaire

500 coureurs pour la première édition, + de 2 000 participants cette année : la Foulée du partage est l'une des rares courses qui connaît un tel engouement croissant. Il faut dire que tous les droits d'inscription sont reversés à la Table du soir, qui œuvre pour les plus démunis.

Dans cette course pour la bonne cause, on peut y rencontrer les moins en forme qui viennent verser les 10 euros de participation sans prendre le départ. Disputée sur un circuit de 7 km, la marche attire aussi un millier de marcheurs dans le même élan solidaire. Nous étions 2 du Club Santé Séniors et nous aimerions que d'autres nous rejoignent l'an prochain....



Le séjour de ski, raquettes aura lieu 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.

Pour toute information contacter Jean-Paul Midy ou Jacques Beyris ou à l'adresse : 2fopencd64@2fopen Licence 2fopen obligatoire.

Un séjour est prévu du 9 au 13 septembre 2024 à Montech (Tarn et Garonne).



Une réunion d'information aura lieu
le vendredi 12 janvier 2024 à 10h au local du Club

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](#).