

Février 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 clé.

Soyez généreux ! C'est urgent, au vu des conditions météorologiques. Regardez dans vos armoires pour trouver des couvertures ou duvets à donner à l'association BAB solidaire de Bayonne 26 place des gascons (07 69 90 46 20) pour des sans-abris. 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.

ACTIVITÉS 2023 – 2024

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	10 h – 11h30 14h30-17h	Atelier en Équilibre Scrabble	Centre Sportif Hantz Péan Anglet 5/19/26 février 2024 Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Alicia Hourdebaigts Autogestion
Mardi	10h30-12h 14h-16h	Espagnol A Tertulia	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Gabastou Jean Marie Costa Urania
Mercredi	9h45–11h15 14h30-17h	Anglais avancé Autour d'un livre	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 14 février 2024	Marty Catherine Autogestion
Jeudi	10h-11h30 13h30-17h30	Espagnol Tarot – Belote	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Ruiz Ferdinand Larre Christian
Vendredi	14h30 – 15h30	Entr'aide informatique Mensuel sur RDV	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet lundi 26 février. 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.

Collaboration Club Santé Sénior / IFSI



Les étudiants de 2^e année de l'IFSI (Institut de Formation de Soins Infirmiers) sont passés dans les différents ateliers, courant janvier, nous proposer un questionnaire sur l'équilibre. Ce questionnaire a également été envoyé en ligne. Merci d'y répondre cela prend 2 min. Cette enquête entre dans le cadre de leur cursus universitaire.



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 14 février 2024

à 14 h 30

On était des loups

Sandrine COLLETTE

Animations proposées par l'ASEPT



Sud Aquitaine

L'atelier sur l'équilibre débutera en janvier. Il se déroulera le lundi matin, au centre sportif Hantz-Péan à Anglet, dans la salle de danse, de 10 h à 11.30 h animé par Alicia Hourdebaigts.

Les dates prévues sont les suivantes : **5/19/26 février – 4/11/18/25 mars – 8 avril.**



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



Les Assemblées Générales du Club santé senior MGEN64 et 2FOPENCD64 se sont déroulées très convivialement et amicalement le jeudi 25 janvier à 15 h à la Maison pour tous à Anglet. Le compte rendu et d'autres photos seront dans le prochain bulletin.



Pour diversifier nos activités

Une séance théâtrale au café-théâtre le Petit Bijou sera proposée le dimanche 31 mars à 17 h 00 (*informations à suivre dans le prochain bulletin*)



Places au stade

Stade Jean Dauger – Week end du 18 mai



Place en tribune Nord
4 boissons ou pinxos

65 €

8 personnes déjà inscrites

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



22 adhérents ont répondu à la proposition du séjour du 9 au 13 septembre 2024 à Montech (Tarn et Garonne) lors de la réunion du 12 janvier 2024. Si vous êtes intéressé.e inscrivez-vous sur la liste d'attente.

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](#).

La recette de Geneviève



FLAN GRATINÉ AUX POMMES ET AUX AMANDES

Recette pour 4 personnes

1 Les ingrédients :

600 g de pommes (3) ; 2 œufs ; 10 cl de lait ; 10 cl de crème liquide ; 125 g de poudre d'amande ; 100 g de sucre de canne blond ; 3 sachets de sucre vanillé ; 25 g de beurre ; 1 cuillère à soupe de sucre glace.

2 Les opérations :

- Éplucher les pommes, les couper en petits morceaux. Les faire revenir dans une poêle avec le beurre et le sucre vanillé pendant 10 à 15 minutes. Les pommes doivent être caramélisées.
- Préparer une purée d'amande. Mixer longuement la poudre d'amande jusqu'à obtenir un produit lisse et fluide. Détendre cette purée avec le lait et la crème en fouettant.
- Chauffer le four à thermostat 6 ou 180 °C.
- Fouettez les œufs avec le sucre, le mélange doit mousser.
- Verser petit à petit la purée d'amande, bien mélanger.
- Beurrer un moule à Manqué de diamètre de 22 cm, avec 5 g de beurre.
- Répartir les pommes et verser l'appareil à flan dessus. Cuire 25 minutes jusqu'à ce que la surface soit bien dorée.
- Laisser complètement refroidir avant de l'entreposer dans le réfrigérateur.
- Servir bien frais après avoir saupoudré la surface de sucre glace tamisé.

Note : si vous choisissez de démouler le flan bien frais, utilisez un moule à revêtement antiadhésif ou en silicone.



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 Hantz Péan Anglet	Oyhamberry Muriel
Mercredi	14h-15h30	Qi Gong	Centre sportif Hantz 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 16 février 2024	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet 2 et 16 février 2024	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane

Comité d'animation

Lundi 26 février à 13h30 au local du club

Atelier photo

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

Deux séances programmées, les vendredis 2 et 16 février 2024 dont une sortie si la météo est favorable.

Précédemment, nous avons beaucoup travaillé sur différents savoir-faire et en particulier la réalisation de séries. Une série photographique repose sur un sujet original et sur la pertinence de son traitement (fond et forme).

Que de contraintes !

Heureusement, par la suite et pour changer d'atmosphère, les photographes ont pu présenter leurs photos libres. Pour ces dernières, chacun fait ce qui lui plaît !

Vous trouverez deux exemples page suivante.



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 > 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 d'hiver du 17 février au 4 mars 2024

Les randonnées du lundi

Lundi 5 février 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 12 février 2024

L'ESNAUR (273 m) Le SUHALMENDI (348)

Proposée par J. PEIGNEGUY – C. LACRABÈRE

Durée : 5 h - **Distance** : 13 km – **Dénivelé** : 352 m – Niveau : moyen

Descriptif : Une boucle du fond de la vallée aux sommets de l'Esnaur et du Suhalmendi.

RV : 9h30 Ascain Parking Chourio 

En prévision : Lundi 25 mars, projet de sortie raquettes à La Pierre St Martin avec nos amis du Béarn.



Rappel : pour annuler ou modifier une randonnée :

prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia
Vacances d'hiver du 17 février au 4 mars 2024

Les randonnées du jeudi

Jeudi 1^{er} février 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 8 février 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 15 février 2024

LE LAC MARIN D'ALBRET

Proposée par I&C. DARCEL -JC. ERDOCIO

Durée : 3 h – Dénivelée : 0 – Distance : 10 km – Niveau : Très facile

Descriptif : Tour complet du lac marin d'Albret. Vieux-Boucau > Port d'Albret > Courant de Soustons > Étang de Pinsolle > Observation et traversée de l'écluse « *anti-marée* ». (En prime : excursion sur l'ancienne embouchure de l'Adour).

Retour pour pique-nique face à l'Océan (selon les conditions météo)

RV : 10 h 00 sur le **parking de l'Estacade** à Vieux Boucau les Bains



BAQUEIRA/BERET

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.