

# Mars 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 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

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

## Informations

Vérifiez les horaires d'ouverture de la MGEN, il y a encore des changements.

**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.

**Compte rendu AG** : elle est en page d'accueil du site ou en suivant ce lien

<https://www.clubmgen64.fr/wp-content/uploads/2024/02/Compte-rendu-AG-2023-le-24-janvier-2024.pdf>

## ACTIVITÉS 2023 – 2024

| JOURS    | HEURES                    | Activités<br>Périodicité                     | Lieux                                                                                                  | Animateurs                          |
|----------|---------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Lundi    | 10 h – 11h30<br>14h30-17h | Atelier en Équilibre<br>Scrabble             | Centre Sportif Haitz Péan Anglet<br>4/11/18/25 mars 2024<br>Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet  | Alicia Hourdebaigts<br>Autogestion  |
| Mardi    | 10h30-12h<br>14h-16h      | Espagnol A<br>Tertulia                       | Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet<br>Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet                 | Gabastou Jean Marie<br>Costa Urania |
| Mercredi | 9h45–11h15<br>14h30-17h   | Anglais avancé<br>Autour d'un livre          | Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet<br>Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 13 mars 2024 | Marty Catherine<br>Autogestion      |
| Jeudi    | 10h-11h30<br>13h30-17h30  | Espagnol<br>Tarot – Belote                   | Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet<br>Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet                 | Ruiz Ferdinand<br>Larre Christian   |
| Vendredi | 10h30<br>11h30            | Entr'aide<br>informatique<br>Mensuel sur RDV | Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet vendredi 22 mars. 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 Senior / IFSI



Les étudiants de 2<sup>e</sup> 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.

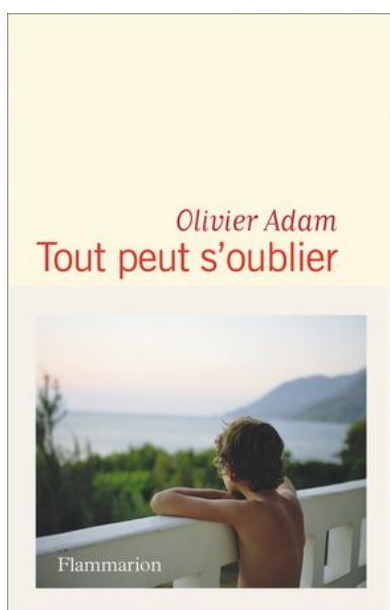


Nous avons à nouveau négocié une convention avec Atlantal et Thalmar. Il faut demander à Josie votre attestation d'inscription pour bénéficier d'une remise



**La fibre est au local** : identifiant et mot de passe dans la boîte à gâteaux 1<sup>er</sup> tiroir de la boîte aux lettres rouge près de la photocopieuse

## VIE DU CLUB



## AUTOUR d'un LIVRE

**Mercredi 13 mars 2024**

**à 14 h 30**

**Tout peut s'oublier**

**Olivier ADAM**

## Animations proposées par l'ASEPT



*Sud Aquitaine*

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 Alicia Hourdebaigts.

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



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

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



## Pour diversifier nos activités

Une séance théâtrale au café-théâtre le Petit Bijou sera proposée le jeudi 11 avril à 20 h (*s'inscrire clubmgen64.fr pour le 25 mars dernier délai. Possibilité de co-voiturage*)



Places au stade (complet)

Stade Jean Dauger – Week end du 18 mai



**En juin** : Le repas de fin d'année est prévu sous la forme d'une journée croisière et repas sur une gabarre au fil de la rivière Lot. Il est ouvert à tous. Si nous sommes suffisamment nombreux nous ferons ce déplacement en bus. Prix de la journée 44,50 € + l'éventuel déplacement en bus.

Les personnes intéressées doivent s'inscrire à [clubmgen64@laposte.fr](mailto:clubmgen64@laposte.fr) pour la mi-mars afin que nous puissions faire la réservation et savoir à peu près combien de personnes souhaitent venir.



## La recette de Geneviève



### Brandade de cabillaud À la patate douce

Recette pour 4 personnes

**Ingrédients** : 400 g de pavés de cabillaud sans arêtes ; 600 g de patates douces ; 4 gousses d'ail ; 1 jus de citron ; 1 petit bouquet de persil ; 10 cl de crème liquide ; 10 cl d'huile d'olive ; 1 cube de bouillon de légumes ; beurre, sel et poivre ; chapelure.

#### **Opérations** :

- Préparer une persillade (ail + persil). Réserver.
- Placer le poisson dans une casserole d'eau froide avec le bouillon de légumes, amener à ébullition, vérifier la cuisson en piquant. Égoutter le poisson. Ne pas jeter l'eau de cuisson.
- Éplucher les patates douces, les couper en morceaux, puis les cuire dans l'eau de cuisson pendant 15 minutes.
- Les écraser avec une fourchette, tout en mélangeant avec la crème. Les assaisonner.
- Chauffer le four à thermostat 6 ou 180 °C.
- Émietter le poisson avec l'huile d'olive, y ajouter la moitié de la persillade et le jus de citron.
- Verser ce mélange dans une casserole, et faire cuire à feu doux pendant cinq minutes tout en remuant.
- Hors du feu, ajouter la purée de patates.
- Remplir les ramequins beurrés et les saupoudrer avec le mélange de chapelure et de persillade.
- Faire gratiner 10 à 15 minutes.

Cette recette peut aussi se préparer avec du lieu jaune.



## ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE COMITE DÉPARTEMENTAL 2FOPEN 2023/2024

| 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<br>8/15/ ou 22 mars 2024 (météo) | Xavier                                        |
|                                        | 13h15-18h   | Atelier photo            | Local au Busquet 4 allée du cadran<br>Anglet 8 et 22 mars           | Suhubiette Jean Marie<br>et Moussu Christiane |

### Comité d'animation

Vendredi 22 mars à 11h30 au local du club

### Atelier photo

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

**Les deux prochaines séances sont prévues les vendredis 8 et 22 mars 2024.**

**8 mars :** Visionnage de photos à thèmes « Lieux de passage » et « Sur le fil »  
Présentation d'un grand photographe par un membre de l'Atelier.  
Pratique de la photographie High key (photos à majorité de tons clairs).

**22 mars :** Sortie avec réalisation de photos à thème et utilisation de filtres optiques.

*Ci-dessous, 2 photos prises lors de visites d'expositions à Bayonne :*



**Didam :** « Magnum Génération(s) »



**Galerie des Corsaires** « Poésie de la Géométrie » par le Club photo de Biarritz  
« Image In Air »

## 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

**Mardi 5 mars 2024**

#### RAVIN D'ISPÉGUY

**Proposée par N. AMBIELLE – J. DOUTOUMA**

**Durée : 3 h 30 - Dénivelée : 517 m - Niveau : Moyen – Distance : 8 km**

**Descriptif :** Départ de la place de l'église de Baïgorri (155 m). Longue montée vers le col d'Ispéguy en traversant des ponts, une zone boisée et en poursuivant sur un chemin en lacets jusqu'au col (672 m). Repas à la venta à 13 h. Chauffeur pour redescendre.

**RV : 9h30** parking derrière l'église de Baïgorri avant le pont.

**Lundi 11 mars 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 **[P]3**

**Lundi 18 mars 2024**

#### LES REDOUTES de SAINT PEE SUR NIVELLE Depuis LE PONT D'AMOTZ

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

**Durée : 5 h - Dénivelée : 250 m – Distance : 10 km**

**Descriptif :** Randonnée en boucle permettant de découvrir les Redoutes Napoléoniennes utilisées par l'armée du Maréchal Soult contre les troupes britanniques de Wellington en 1814. On bénéficie de très beaux paysages à 360°. De magnifiques chênes centenaires bordent le trajet. Le parcours se déroule sur de bonnes pistes ou chemins goudronnés. Belles maisons dans les quartiers traversés. Une page d'histoire que nous évoquerons ensemble.

**RV :** 9h30 Pont d'AMOTZ. Sur la D3, 2km après la sortie de SAINT PEE  
s/Nivelle direction SARE

**Lundi 25 mars 2024**

## **Randonnée raquettes dans la Sierra de Añelarra, au pied du pic d'Anie**

**Proposée** par J. BEYRIS et nos amis du Béarn

### **1/ S'il y a de la neige**

**Descriptif :** Départ en suivant la piste de ski de fond / raquettes de La Contienda (1675 m - 1700 m) puis direction la Sierra Longa jusqu'à la cote 1800, où nous obliquerons vers le Pic Murlong, longeant la crête frontière jusque vers le col d'Arlas. Arrêt vers 12 h 30- 13 h sur quelques rochers ou sur la neige, prévoir de quoi s'isoler de celle-ci - emballage à bulles par exemple, léger et pas cher). Descente ensuite vers La Contienda en suivant un vallon ludique. Distance environ 9 km, dénivelé environ 400 m, mais avec des raquettes.

**RV :** Rendez-vous fixé sur le parking de La Contienda à 10 heures. : Départ depuis le parking de La Contienda, km 58 de la NA-137. Passer le col de la Pierre-Saint-Martin en direction de l'Espagne, c'est à 1,5 km environ de la frontière

### **Matériel :**

Location possible de raquettes (ou de bâtons de ski) à la station de la Pierre Saint Martin, où il conviendrait en ce cas d'arriver vers 9 h 15 au plus tard (ce qui fait un départ de Bayonne vers 7 h). Les guêtres peuvent être utiles. Chaussures de randonnée étanches nécessaires.

Carte de sécurité sociale européenne utile, pièce d'identité à porter sur soi.

Les bâtons de ski ou télescopiques de randonnée dotés de rondelles suffisamment larges sont indispensables.

### **2/ S'il n'y a pas de neige :**

Randonnée au chemin de la mâtüre.

Départ depuis le Pont de Cebers (après Borce).

Panorama sur le fort du Portalet et sa nouvelle passerelle aérienne.

Remontée des gorges jusqu'aux Granges de Perry.

Deux possibilités alors :

Un groupe peut faire demi-tour et rentrer vers le parking. Le dénivelé aura alors été de 480 mètres.

Un groupe peut poursuivre afin de faire une boucle par le col d'Arras. Dénivelé de 680 mètres, descente raide.

Rendez-vous à 10 h au parking du Pont de Cebers.



**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 mars 2024**

### PARCOURS DE LA CROIX DE MOUGUERRE

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

**Durée :** - **Distance :** 7 km – **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 :** 10h parking de la Croix de Mouguerre

**Jeudi 14 mars 2024**

### DOMAINE D'ABBADIA ET BORD DE MER A HENDAYE

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

**Durée :** 4 h - **Distance :** 11 km - **Dénivelée :** 80 m

**Descriptif :** Descriptif sentiers vers la Pointe Sainte Anne dans le parc du château d'Abbadia avec des points de vue sur la corniche et sur Hendaye vers la maison des Landes. Puis promenade au bord de mer.

**RV :** 10h au parking d'Ascoubia Fagady à Hendaye (sur la D912 ou route de la corniche vers Hendaye parking au rond-point à gauche)

**Jeudi 21 mars 2024**

### LAHONCE, SES BARTHES, SON ILE ET L'ABBAYE DES PREMONTRES

**Proposée par** F. SUPERA – N. VALDIVIELSO

**Durée :** 4 h - **Dénivelée :** 70 m – **Distance :** 10 km – **Niveau :** moyen

**Descriptif :** boucle à travers les barthes et l'île de Lahonce sur chemin plat et facile et montée au bourg (70 m de dénivelé) puis visite de l'abbaye des Prémontrés. Pique-nique. Panorama sur la plaine de l'Adour et retour sur petite route très peu fréquentée.

**RV :** 9h30 pour regroupement : Parking de l'église du Port à MOUGUERRE, à l'entrée du stade d'Ibusty. Acheminement en voiture jusqu'au départ de la rando : parking plaine de l'Arbéou à Lahonce.



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

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



Jeudi 28 mars 2024

## Les Chênes Tauzin de L'ARRADOY

**Proposée par** JJ. AMBIELLE – C. DARCEL – JP. MIDY

**Durée** : 3 h - **Distance** : 7 km - **Dénivelée** : 260 m - **Niveau** : moyen doux

**Descriptif** : Départ de la table d'orientation, montée progressive vers le chemin du Génie, descente entre les chênes tauzins et les châtaigneraies. Prévoir le pique-nique.

**RV** : 9h45 au parking « les fauvettes » près du marché couvert de Saint Jean Pied de Port pour co-voiturage vers la table d'orientation de l'Arradoy.



Participation à ODYSSEA Bayonne le dimanche 21 avril 2024

- Marche de 5 km dans Bayonne au départ de l'esplanade Roland Barthes à 11h15
- Course de 10 km dans Bayonne départ à 9 h

Inscription **avant le 18 mars 2024** sur [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com). Règlement par chèque de 16 euros à l'ordre de 2fopencd64.

Précisez : votre date de naissance - votre adresse postale – votre courriel - votre numéro de téléphone portable.

Si vous voulez un Tee shirt Odyssea préciser la taille S ou M ou L ou XL sachant que vous pouvez mettre un tee shirt des années précédentes ...

Si vous voulez déjeuner au Restaurant le Cancre rue Pelletier à Bayonne après la marche merci de le préciser pour la réservation.



Le séjour de ski, raquettes se déroule du 3 au 8 Mars 2024. Ils sont une vingtaine Basques et Béarnais à séjourner à l'hôtel Garona à Salardu et à profiter des bienfaits de la montagne, des joies de la glisse.



## 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.



**Assemblée générale de la 2FOPEN Nationale à Annecy** samedi 16 et dimanche 17 mars 2024. Pour la section Pays Basque, Nadine Ambielle et Josie Doutouma participeront à l'atelier « Santé, sport, bien-être » et JJ. Ambielle à « Base de données ». Pour le Béarn Jacques Beyris qui est membre du comité directeur national animera l'atelier « Base de données ».



**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](#).