

Club Santé Séniors MGEN – Antenne Béarn-Soule Bulletin de Septembre 2024

Une nouvelle saison s'annonce.

L'an passé, 40 personnes étaient inscrites au club.

- En Randonnée, 28 personnes ont participé aux 22 sorties organisées durant toute l'année, dont trois sorties en commun avec nos amis de la côte basque : les Peñas de Itxusi (Itxassou), raquettes à La Contienda (Vallée de Roncal) et enfin le Chemin de la Mâture (Vallée d'Aspe).



Sortie raquettes



Chemin de la mâture

- En Stretching, 15 inscrits ont suivi assidûment les séances animées par Marie-France.

- Espagnol animé par Aline ; 4 inscrits mais ce groupe ne demande qu'à s'étoffer.

- Des activités ont été organisées pour l'ensemble des adhérents du département : séjour dans les Cinque Terre (Italie) et séjour ski / raquettes à Baqueira (Catalogne).

N'oubliez pas de visiter le site dont le lien est : <https://www.clubmgen64.fr/>

- La 2FOPEN nationale organise aussi des séjours ou stages (golf, ski...), ouverts à tous les licenciés.

Consultez donc son site : <https://2fopen.com/>

Enfin, notre Club continue d'exister au travers de ses bénévoles et de ses valeurs de solidarité et de partage.

Nous sommes à la recherche d'intervenants bénévoles disposés à partager leurs compétences, celles-ci pouvant être différentes de celles qu'ils ont mises en œuvre lors de leur activité professionnelle.

Si vous souhaitez apporter votre concours, pour animer des activités sportives ou culturelles, n'hésitez pas à nous en faire part.

Les projets 2024 sont en page suivante.

Activités 2024

- **Espagnol** : les mardis matin de 10 heures à 11 heures à la MJC du Laü. Animées par Aline. Il ne s'agit pas d'un cours magistral de type scolaire, mais d'une activité d'apprentissage / conversation autour d'un document ou d'une situation. **Début le 17 septembre.**

- **Randonnées montagne** : les lundis, animées par Jacques. Environ 400 m de dénivelé, suivant les participants. Destinations dans le 64 et 65, déplacements en covoiturage. Activité conditionnée par la météo. **Début le 16 septembre.**

- **Stretching** : les vendredis matin à la MJC du Laü. Activités d'étirement et de correction des postures en musique, animés par Marie-France. **Début le 20 septembre.**

Ces activités respectent le rythme scolaire : pas d'activités pendant les vacances.

- **Séjour neige à Baqueira-Beret (Val d'Aran)** : le séjour Ski, Raquettes, Randos de Baqueira sera reconduit du 9 au 14 Mars 2025 dans des conditions matérielles et financières comparables à celles de l'an passé ; les possibilités de sortie raquettes et randonnées pédestres vont être étendues.

Les inscriptions seront possibles auprès de Jean-Paul MIDY ou Jacques BEYRIS ainsi que sur notre site (adresse : 2fopencd64@2fopen.com) dès le mois de Septembre jusqu'au mardi 12 Novembre 2024 16h30 , date de la réunion à notre local ; des arrhes devront être versés par chèque ce 12/11/2024.

Les activités physiques (Randonnée, Stretching...) demandent à ce qu'une licence omnisports soit souscrite auprès de la Fédération Française Omnisports des Personnels de l'Education Nationale (2FOPEN), avec production d'un certificat médical (valable 3 ans).

Les documents d'inscription sont téléchargeables depuis le site www.clubmgen64.fr, rubrique Adhésions / Adhésion secteur Béarn-Soule.

Nous tiendrons permanence de 10 h à 12 h dans les locaux de la MGEN de Pau, 9, Place d'Espagne, les mardis suivants :

3 septembre, 10 septembre, 17 septembre, 26 septembre, 1^{er} octobre, 8 octobre, 15 octobre, 5 novembre. Nous vous accueillerons avec plaisir et pourrons vous remettre les documents d'inscription.

Nous vous conseillons de nous contacter pour convenir d'un rendez-vous, nous aurons ainsi plus de temps pour répondre aux questions que vous pourriez vous poser..

Club santé séniors MGEN 64
Antenne Béarn-Soule
9 Place d'Espagne
64000 PAU

Visitez notre site : www.clubmgen64.fr

Contact pour l'antenne Béarn-Soule : antennebearn@clubmgen64.fr