



# Octobre 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 parrainés (cooptation à partir de septembre 2021) 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).

**L'accueil du public à la MGEN** : attention ! nouveaux horaires le matin seulement. La section MGEN 64 va déménager vraisemblablement début 2025. Pas de changement pour le local. Quelques informations vous seront données en temps et en heure pour les clés.

## Inscriptions – Réinscription 2024/2025

Il est obligatoire d'être inscrit pour reprendre les activités proposées. Des permanences ont été assurées en septembre 2024 au local pour faciliter les inscriptions ou réinscriptions.

Vous trouverez les documents sur le site de la MGEN, ou au local si vous venez à des activités. Des bulletins d'adhésion sont à votre disposition dans la boîte à lettres rouge près de la photocopieuse au local du Club.

## Informations

L'Assemblée Générale DU CLUB ET DE 2FOPENCD64 aura lieu courant décembre. Avec Ré Élection du bureau 2fopencd64.

## ACTIVITES 2024 - 2025

JOURS	HEURES	Activités 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-16h00	Tertulia	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Costa Urania
Mercredi	9h45-11h15	Anglais avancé	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet reprise le 25 septembre	Marty Catherine
	14h30-17h	Autour d'un livre Mensuel	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 16 octobre	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	Sur RV	Entraide informatique Mensuel	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 11 octobre 2024	JJ Ambielle

**Nouvelle proposition :** Si vous êtes intéressé-e par les échecs merci de vous manifester à l'adresse [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net). Un animateur est prêt à lancer l'activité dès le mois d'octobre.



**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.

## Achats

**Une nouvelle imprimante** Canon couleur remplace l'ancienne qui a rendu « l'âme ». Sa qualité va nous permettre d'imprimer les bulletins mensuels et ainsi, réduire le coût des factures.

Prenez-en bien soin autant que **la machine à café** qui a été également remplacée jeudi 12 septembre.

## VIE DU CLUB



**Atelier lecture :**  
**Mercredi 16 octobre à 14h30**

**Le Grand feu**  
**De Léonor de Recondo**

## Entraide informatique :

Il a lieu une fois par mois sur rendez-vous. Vous pouvez vous inscrire un peu à l'avance à [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net) en indiquant le sujet de votre visite. Les prochaines séances seront consacrées à l'installation et l'utilisation, sur votre smartphone, d'un GPS, de WhatsApp, d'Instagram, de votre messagerie, d'une radio, du journal Sud-Ouest, mais aussi des transferts de photos entre smartphone et ordinateur, etc.

## Élections MGEN

**Appel à candidature** pour les élections au Comité départemental MGEN64  
Conditions : être né(e) après 1956, être mutualiste MGEN et être adhérent au club santé sénior MGEN64. Nadine Ambielle et Aline Loustau étaient élues et représentaient le Club Santé Sénior ces 3 dernières années. Il est important qu'un (e) des nôtres y siège.



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 recette de Geneviève



### Tarte à la feta

Recette pour 6 personnes

#### 1) Ingrédients :

1 rouleau de pâte brisée ; 5 gousses d'ail ; 50 g de feta ; 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 4 œufs ; 20 cl de lait demi-écrémé ; sel et poivre.

#### 2) Opérations :

- ✓ Préchauffer le four à 200 °C thermostat 7.
- ✓ Éplucher l'ail, le hacher et y ajouter l'huile d'olive.
- ✓ Écraser la feta à la fourchette.
- ✓ Mélanger les 3 ingrédients précédents.
- ✓ Battre les œufs avec le lait, saler et poivrer.
- ✓ Ajouter la préparation à base de feta.
- ✓ Garnir le moule avec la pâte. Piquer le fond.
- ✓ Versez la garniture.
- ✓ Cuire 20 minutes.

Servir chaud, accompagné d'une salade de tomates.



## ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE COMITE DÉPARTEMENTAL 2FOPEN

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	Journée	Randonnée	Voir programme sur le bulletin mensuel	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 sur le bulletin mensuel	Voir liste sur le site
Vendredi	9h-10h	Marche aquatique	Plage côte des Basques à Biarritz ou plage de Saint Jean de Luz 4 et 11 octobre	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet les 4 et 18 octobre	Autogestion
	16h-17h45	Soft Volley	Gymnase de Plan Cousut 4 et 11 octobre	Autogestion

**Comité d'animation** : Le 21 octobre à 10h00 au local du club

### Atelier photo en autogestion

- **Séances les vendredi 4 et 18 octobre 2024 13h30-17h30**

C'est aussi la rentrée d'Atelier Clic 64.

Première sortie des photographes qui au fil des bulletins comptent bien partager avec vous, pour le plaisir des yeux, leurs meilleures prises vues.



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

Jacques Beyris continue d'aider les photographes pour que le blog puisse continuer à être alimenté par leurs très belles réalisations.

**Rappel** : pour annuler ou modifier une randonnée :

prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia

Vacances de la Toussaint du 19 octobre au 4 novembre 2024

## Les randonnées du lundi

Lundi 7 octobre 2024

### Parcours vers le col de MEHATCHE

Proposée par F. BLOUVAC – H. LABORDE

Durée : 5h00– Dénivelé : 400 m

**Descriptif** : A et R au départ du lieu-dit OLHATIA. Parcours par large piste vers le col de MEHATCHE.

**RV** : 9 h 30 au Pont Noblia à BIDARRAI pour regroupement.

Lundi 14 octobre 2024

### PUTZUBELTZ

Proposée par P. OTHACEHE

Dénivelée : 380 m - Niveau : facile - Distance : 10,8 km

**Descriptif** : On démarre du parking du joli village d'Arantza, et après l'avoir traversé, on arrive au quartier Azkilarrea. Les premiers 3 km se déroulent sur un sentier bien balisé en marchant entre les fermes du quartier. Ensuite, on chemine le plus souvent dans des sous-bois luxuriants de chênes et de hêtres.

Les derniers 2,5 km, on marche sur une piste ombragée pour arriver à la majestueuse cascade de Putzubeltza en passant près de la ferme « Beraskun ».

Le retour s'effectue sur le même chemin qu'à l'aller.

**RV** : 10h sur le parking à l'entrée du village de Arantza sur la droite.

**Itinéraire** : franchir la frontière par le pont international de Béhobie. Après avoir passé le pont, au rond-point tourner vers la gauche pour emprunter la nationale Pamplona-Iruna (N 121-A) sur laquelle vous parcourez 17 km. Vous quittez cette nationale quand vous voyez sur votre droite le panneau indiquant la direction de Arantza. Il vous restera 7 km pour atteindre le village.

**Rappel** : pour annuler ou modifier une randonnée :  
prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia  
Vacances de la Toussaint du 19 octobre au 4 novembre 2024

## Les randonnées du jeudi

Jeudi 3 octobre 2024

### BAYONNE ET SES FORTIFICATIONS

Proposée par J. MARTY

**Durée** : - **Dénivelée** : - **Niveau** : - **Distance** :

**Descriptif** : l'association Bayonne Centre Ancien vous propose une balade-découverte de la ville fortifiée de l'époque romaine jusqu'à son déclassement militaire.

La matinée commencera par la projection d'un diaporama commenté.

En fonction de la météo, le pique-nique à prévoir sera pris sur place ou dans les glacis.

La promenade se poursuivra l'après-midi, accompagnée des commentaires pour se terminer par un chocolat chaud.

**RV** : 10 h 00 dans la casemate de l'Amicale St Léon

Jeudi 10 octobre 2024

### Camp Romain : Site et Musée à St Jean Le Vieux

Proposée par N&JJ AMBIELLE

**Durée** : 4 h – **Distance** : 6 km - **Niveau** : facile

**Descriptif** : En partant de La Citadelle à St Jean Pied de Port. Chemin de la Madeleine. A St Jean Le Vieux visite du site et du Musée du camp Romain. Parcours patrimonial de St Jean Le Vieux. Prévoir pique-nique

**RV** : 10 h parking de la Citadelle

Jeudi 17 octobre 2024

### Autour de LABASTIDE CLAIRENCE

Proposée par N. VALDIVIELSO – F. SUPERA

**Durée** : 3.30 h – **Distance** : 6 km - **Niveau** : facile – **Dénivelée** : 200 m

**Descriptif** : Départ à la piscine. Ancien port sur la Joyeuse. Collines environnantes. Chapelle Notre Dame de Clairence. Visite du village avec son église restaurée, ses belles maisons labourdines et son moulin où est installée une chocolaterie. Prévoir un pique-nique.

**RV** : 10 h au parking de la piscine, à l'entrée du village en venant de Briscous.

## Nouvelles activités et projets

### Marche aquatique 4 et 11 octobre 2024



Venez rejoindre celles et ceux qui ont débuté cette activité l'an passé, très bénéfique aux seniors.

Elle est animée par Xavier, animateur sportif (Préparateur Physique Océan depuis 2013).

Elle débute par un renforcement ludique sur le sable et se poursuit par des exercices dans l'eau. Elle ne comporte aucun risque et n'apporte que des bienfaits.

Beaucoup de bonne humeur, et de détente à chaque séance.

Si vous voulez juste essayer une séance de cette activité il faut régler 15 euros à Xavier. Si vous voulez poursuivre il faut compléter la fiche d'inscription accompagnée des chèques de participation.

### Le soft Volley 4 et 11 octobre 2024 à 16 h



CETTE NOUVELLE ACTIVITE  
va débiter au gymnase PEP64 de Plan Cousut à Biarritz

SOFT VOLLEY VENDREDI 16h -17h45			
	OCTOBRE 2024	NOVEMBRE 2024	DECEMBRE 2024
	4	8	6
	11	22	20

Si vous êtes intéressé.e par cette pratique sportive adaptée et accessible à tous merci de nous contacter à [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com)

C'est une activité physique tout public qui entre dans le cadre du Sport Santé. Elle ne nécessite pas d'avoir joué au Volley dans nos jeunes années ...

Elle se joue sur un terrain de dimensions réduites avec deux équipes de quatre joueurs séparés par un filet à deux mètres et un ballon assez gros mais léger et souple sans danger pour les mains, les poignets et les avant-bras.

Un échauffement ludique débute chaque séance.

Il y aura deux séances par mois sauf en période de vacances scolaires

### ACTIVITE A RENOUVELER « FORME en EQUILIBRE »

Alicia Hourdebaigts a encadré via l'Asept un atelier Form'équilibre. Elle est responsable départementale 64 de l'association Siel Bleu et elle demande si le club voudrait organiser une séance hebdomadaire d'activité physique adaptée !

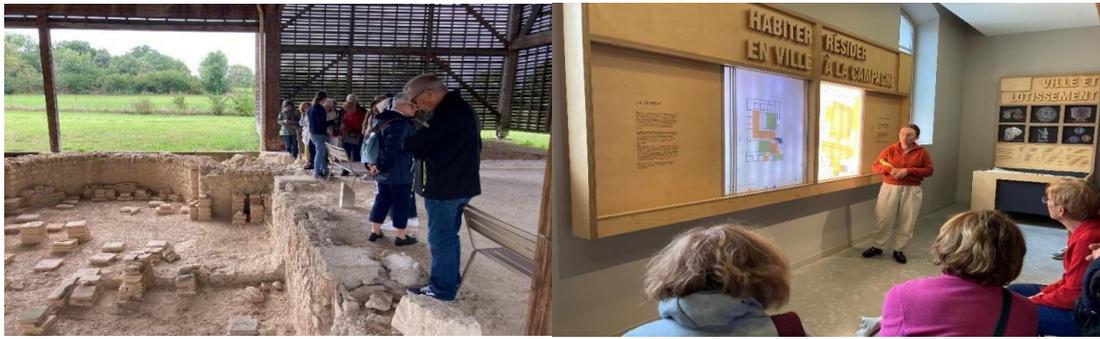
Seulement 4 adhérents se sont manifestés. C'est trop peu. Il faudrait au moins une douzaine de participants pour entamer cette activité et rechercher un lieu. Le tarif comprend une cotisation de 18 euros à payer une fois dans l'année puis 60 euros par trimestre à raison d'une séance hebdomadaire.

Si vous êtes intéressé.e veuillez-vous inscrire à [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com)

## LA VIE DU CLUB

### Séjour 2FOPEN64 à MONTECH (9 au 13 septembre 2024)

La 2FOPEN64 a organisé au mois de septembre, sur la proposition de **Jean-Claude et Dany ERDOCIO**, avec la complicité active de **Josie**, un séjour mixte « **Marche / Vélo / Visites culturelles** » à **Montech**, dans le **Tarn et Garonne**. Le premier jour fut un voyage sous forme de périple à travers le **Gers** qui nous donna l'occasion de découvrir les vestiges récemment mis à jour de deux importants sites gallo-romains : la villa de **Séviac** et la domus de **Cieutat**, avec en intermède, la visite du musée archéologique d'**Eauze**.



En fin de journée, le camping municipal de **Montech** nous attendait avec ses confortables mobil-homes... Le lendemain, à **Moissac**, randonnée cycliste vers **Castelsarrasin** pour certains et pédestre pour les autres, d'abord en belvédère sur la Garonne, puis en bordure du canal latéral... Le tout suivi d'une visite de la fameuse abbaye **S' Pierre** brillamment commentée par un guide atypique, tant par son apparence que par son exceptionnelle érudition...



Troisième jour, à **Montauban** : visite du centre-ville et de son cœur, la place Nationale. Puis, le musée « **Ingres / Bourdelle** » avec détour dans les sous-sols du « **Prince Noir** », envahis par une surprenante œuvre contemporaine...



Le quatrième jour, l'heure était enfin à la découverte de l'étonnante « *pente d'eau* » de **Montech**, le chef d'œuvre technologique local se substituant aux classiques écluses, avec une intrigante mise en situation... À l'issue de cette découverte, place à la toute proche **forêt d'Agre** pour une belle et longue randonnée en sous-bois, agrémentée d'une prometteuse cueillette de prunelles.



Enfin, le dernier jour fut un judicieux détour par **Auch** et sa splendide cathédrale très haut perchée, à laquelle il a fallu accéder par l'ascension du fameux escalier monumental, en passant par... D'Artagnan !...



Avant de se quitter, remerciements appuyés mais aussi copieusement arrosés pour les organisateurs !



## Repas du Club 2FOPEN64 / MGEN

Le **lundi 2 septembre 2024**, une quarantaine de retraités œnophiles se sont regroupés à **Socoa** pour découvrir les secrets de la « *vinification assistée par immersion* »... à partir d'un raisin cultivé sur deux hectares au-dessus de la corniche menant à Hendaye. À notre arrivée, tout était prêt pour la dégustation...



Mais d'abord, au sous-sol, place à la visite expliquée de la cave et ses fameuses cuves immergées à quinze mètres de profondeur au large de la digue de l'**Artha**... L'endroit fut en son temps le lieu de fabrication des blocs servant à la consolidation des digues.



Puis, les procédés de vinification n'ayant plus pour nous de secrets, vint la tant attendue dégustation, visiblement appréciée... !



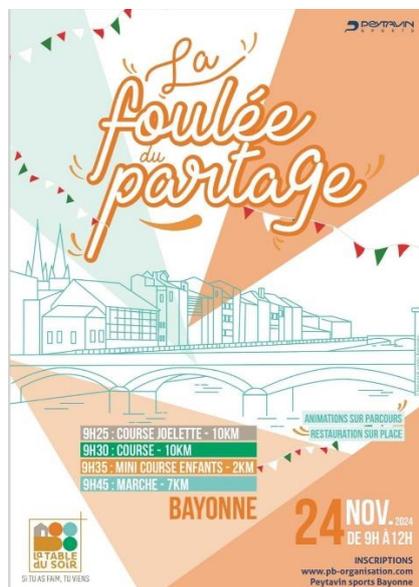
Ensuite, l'appétit aiguisé, déplacement à l'entrée nord de **Saint-Jean-de-Luz** pour savourer un copieux repas en terrasse au restaurant **Lohitzun** de l'hôtel **Donibane**.



Merci à *Anne-Marie et Gérard* pour la découverte de ce bel endroit doté d'un rapport qualité/prix assez attractif...

## PROPOSITIONS DE SORTIE

LA FOULEE DU PARTAGE le 24 novembre à 9h45 notez dans vos calendriers la date de cette marche de 7km à Bayonne. Les bénéfices reviennent à la Table du soir. Pour y participer veuillez-vous inscrire à [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com) avant le 24 octobre 2024.



## Séjours en cours et à venir BAQUEIRA du 9 au 14 mars 2025

A l'initiative de Jean Paul Midy et de Jacques Beyris

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](mailto: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.

Il est naturellement nécessaire d'être à jour de sa licence à la 2FOPEN.

## MADRID du 25 au 29 mars 2025

A l'initiative de Dany et JC. Erdocio

Durée 5 jours, 4 nuitées d'hôtel.

Date : du mardi 25 au samedi 29 mars 2025.

Transport : blablabus de Bayonne à Madrid

Hôtel : dans l'hyper centre de Madrid

Visites : lieux touristiques, musées, Une sortie hors Madrid (ex : El Escorial) d'une journée. Un spectacle de musique baroque à l'Auditorio nacional.

Budget prévisionnel : 550 € / personne, hors adhésion 2FOPEN (Licence 2FOPEN obligatoire 29 € pour les adhérents du club MGEN64 et 40 € pour les non adhérents du Club) et hors petits déjeuners et déjeuners.

Tout se fait à pied, donc se munir de bonnes chaussures et de vitamines !

Penser à vérifier la validité de sa Carte Européenne d'Assurance Maladie.

Une réunion d'inscription a eu lieu le 5 septembre. Ce séjour est complet. Une liste d'attente est constituée en cas de désistement.

## SEJOUR DANS LE PERIGORD VERT

A l'initiative de Annie et JP Midy

Un séjour dans le nord de la Dordogne et à Périgueux est prévu du 19 Mai au 23 Mai 2025 (5 jours - 4 nuitées). Le logement sera en gîte rural très confortable, à Saint Sulpice de Roumagnac, en demi-pension.

Au programme : randonnées d'environ 10 km, voire moins, avec peu de dénivelé, dans une belle campagne ; visites de châteaux, de grottes, de musées, ainsi que de Périgueux. La tradition culinaire sera respectée.

Le prix est de 350 € par personne : il englobe toutes les dépenses, sauf le déplacement et 4 déjeuners.

Une réunion d'information et d'inscription aura lieu **le 8 Octobre 2024 à 16 h 30 dans notre local.**

Si vous êtes intéressé.es, vous pouvez contacter Annie ou Jean-Paul Midy ou passer par notre site [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com)

## 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](#). La semaine fédérale se déroulera cette année dans les Vosges.