



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



Janvier 2025

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 fin mars 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. Certaines personnes participent à des activités et ne sont toujours pas inscrites. Elles ne seront plus accueillies si elles ne régularisent pas la situation.

Triste nouvelle : Bernadette Lopepe a lutté avec courage contre son cancer mais elle n'a pas réussi à vaincre cette maladie. Elle s'est éteinte le 13 décembre 2024 à 70 ans.

Elle était adhérente du club depuis longtemps et dernièrement elle s'était réinscrite.

Elle a randonné, et participé à l'atelier tertulia et langues.

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	Marty Catherine
	14h30-17h	Autour d'un livre Mensuel	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 15 janvier 2025	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 vendredi 17 janvier à 11h	JJ Ambielle

Vie du Club Santé Senior MGEN

L'Assemblée Générale DU CLUB ET DE 2FOPENCD64 a eu lieu **le jeudi 12 décembre à 15 h** à la maison pour tous salle Ansbach à Anglet.

70 personnes étaient présentes et ont assisté à l'exposé du déroulement de l'année 2024, et des projets 2025.



A la fin elles ont partagé de succulentes tartes aux fruits de chez Eugénie et du jus de pomme pétillant de chez Eztigar de Saint Just Ibarre.



Informations

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.

Utilisation du local et du matériel : Prenez bien soin de la nouvelle imprimante ainsi que de la machine à café qui a été également remplacée suite à une mauvaise introduction en force d'une capsule de café.

Élections MGEN

Elles vont avoir lieu fin février début mars. Vous allez recevoir les informations en début d'année. Mado Heland Samacoits s'est proposée pour représenter notre Club. Votez pour elle !

Séance de cinéma Mardi 17 décembre 2024 à Garazi



A la fin du film « Super Senior », Raymond Sanchez, a fait un exposé sur les bienfaits de l'activité physique pour les Seniors. Une analyse très documentée, pertinente et appréciée de tous. Merci Raymond !

Après la séance de cinéma et la conférence, le groupe s'est retrouvé dans un restaurant de Saint Jean Pied de Port et a partagé un très bon moment autour de succulents mets.



VIE DU CLUB



Atelier lecture :
Mercredi 15 janvier à
14h30
TATA
De Valérie PERRIN

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 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.



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.

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



Projet avec l'IFSI (Institut de Formation des Soins Infirmiers)

Du 10 au 14 mars 2025

Les thématiques suivantes seront abordées par des étudiants infirmiers 2^e année.

Comment passer un appel d'urgence (localisation, bon numéro),
La coupure/Hémorragie avec une personne sous anticoagulant
La brûlure
L'obstruction partielle/totale adultes et enfants
L'application SAUV LIFE.

Des renseignements supplémentaires concernant, le lieu, les dates, les horaires seront communiqués dans le prochain bulletin.



La recette gourmande de Geneviève



Cocktail crevettes mangue

Entrée pour 4 personnes

1 Ingrédients : 1 petit concombre ; 1 mangue ; 1 avocat ; 200 g de crevettes cuites décortiquées ; 10 brins de persil plat lavés séchés ; le jus de 1 citron vert ; 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ; sel ; poivre ou (piment d'Espelette en poudre) ; quelques feuilles de salade verte.

2 Opérations :

- Éplucher le concombre, le tailler en 4 ou 6, enlever les graines, et le découper en petits dés.
- Éplucher la mangue, la détailler en lanières et la découper en petits dés.
- Nettoyer la salade et réserver.
- Préparer l'avocat en le taillant en petits dés, le citronner.
- Mixer les brins de persil avec le jus de citron vert, l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- Mélanger les fruits et légumes.
- Dresser dans l'assiette sur une feuille de salade, garnir avec les crevettes et au moment de servir, verser la vinaigrette dessus. Servir

3 Autre présentation :

- Dans des verrines
- Tailler les queues de crevettes en dés et les mélanger à la garniture aux fruits légumes. Répartir.
- Assaisonner et servir.



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 24 janvier	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet les 10 et 24 janvier	Autogestion
	16h15-17h45	Soft Volley	Gymnase de Plan Cousut 10 et 24 janvier	Autogestion

Comité d'animation : Le 17 janvier à 13 h 30 au local du club

Atelier photo

- Séances les vendredi 10 et 24 janvier 2025 13h30-17h30



La piste de BMX race d'Anglet (quartier Girouette) est un paradis pour les petits amateurs de bi-cross avides de sensations fortes. L'occasion nous a été donnée mercredi 27 novembre d'aller voir ces véritables petits "bicrosseurs" cascadeurs, de les photographier en pleine course et d'en saisir les évolutions spontanées ...! (L'équipe du club photo senior).

Le blog photo « ateliercllic64 » 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 Noël du 22 décembre 2024 au 6 janvier 2025

Les randonnées du lundi

Lundi 6 janvier 2025

ERREBI et ATXULEGI depuis le col de Pinodieta

Proposée par P. OTHACEHE

Dénivelée : 460 m m - **Niveau** : moyen - **Distance** : 11.76 km

Descriptif : Depuis un plus haut que le sommet du col de Pinodieta (195 m), nous empruntons le chemin d'Urxotegia en légère montée. Nous nous dirigeons ensuite vers le G.R 10 en traversant un champ en montée. Un petit crochet par la chapelle de Notre Dame de l'Aubépine est possible. Nous contournons alors le sommet de l'Errebi par un chemin agréable, à flanc versant sud. Passage par le col des Trois-Croix (515 m). Une dernière montée nous conduira au sommet de l'Atxulegi appelé aussi Soporro (altitude 607 m). Retour par le col des Trois Croix puis cheminement en descente par le flanc nord de l'Errebi cette fois.

RV : 9h30. Au sommet du col de Pinodieta en venant de Souraïde ou d'Espelette, prendre la route de Landako Bidea immédiatement à gauche en montée pendant 250 m puis stationnement en bordure du chemin qui part sur la droite

Lundi 13 janvier 2025

Les collines de Gamia

Proposée par D. TILLOUS BORDE

Durée : 5h30 **Dénivelée** : 540 m - **Niveau** : moyen + - **Distance** : 14 km

Une possibilité de "moins" en distance en positionnant une voiture sur le chemin du retour.

Descriptif : Pas de difficultés particulières pour cette randonnée qui se déroule sur pistes, sentiers, mais aussi, au départ et à l'arrivée, sur des portions goudronnées. Elle permet aussi de parcourir deux tronçons de deux voies, variantes de St Jacques de Compostelle : le GR 78 et le GR 65. Sur les hauteurs, la traversée est panoramique avec de superbes vues à 360°.

RV : 9h30 au village de Bussunaritz - Sarrasquette



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



Lundi 20 janvier 2025

MUNHOA (1 021 m)

Proposée par N & JJ. AMBIELLE – J. DOUTOUMA-

Durée : 4 h - **Dénivelée** : 380 m - **Niveau** : Moyen – **Distance** : 8.5 km

Descriptif : A/R au départ du col d'Aharza. Suivre le GR 10. Col de Leizarze (828m) Col d'Urdanzia (865 m) Arrivée au sommet du Munhoa (1 021 m à la borne)

RV : 9h30 parking derrière la mairie de Baigorri pour covoiturage jusqu'au col d'Aharza.

Lundi 27 janvier 2025

LE LARLA (700 m)

Proposée par F&JP. SUPERA

Durée : 5 h - **Dénivelée** : 550 m - **Niveau** : Moyen – **Distance** :

Descriptif : 3 h de montée progressive par Ineta-Herretcheke borda (625m) – sommet par côté ouest – 2 h de descente par chemin différent au départ, puis reprise du sentier de la montée.

RV : 9 h 15 Bidarray (place du fronton 159 m)

Rappel : pour annuler ou modifier une randonnée :

**prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia
Vacances de Noël du 22 décembre 2024 au 6 janvier 2025**

Les randonnées du jeudi

Jeudi 9 janvier 2025

MOUGUERRE à travers ses quartiers du BOURG et du PORT

Proposée par F. SUPERA – N. VALDIVIELSO

Durée : 4 h - **Dénivelée** : 200 m - **Niveau** : facile - **Distance** : 8 km

Descriptif : Départ de l'esplanade de la Croix de Mouguerre après avoir profité d'un magnifique panorama... si le temps le permet. Descente au quartier du Port par une piste asphaltée, puis large chemin horizontal protégé de la circulation. Remontée au Bourg, vers Cigaro, à travers le lotissement Mouguerre Village. Pique-nique au fronton. Visite de l'église classée de St Jean Baptiste. Retour aux voitures par une voie réservée aux piétons, avec vue sur les Pyrénées

RV : 10h parking, sous les arbres, à La Croix de Mouguerre Prévoir le pique-nique.

Jeudi 16 janvier 2025

TARNOS de la plage du METRO à la plage de la DIGUE

Proposée par G. BRIVET – H. SICART – A. SCORDIA

Durée : 4 h – **Distance** : 11 km - **Niveau** : facile – Dénivelée : faible

Descriptif: Circuit empruntant les sentiers forestiers, les pistes, la plage, la dune.
Prévoir le pique-nique

RV : 10 h parking de la plage du Métro à Tarnos

Jeudi 23 janvier 2025

ZUGARRAMURDI

Proposée par J&JL. DARBUS - Fédé

Durée : 3h30 – **Distance** : - **Niveau** : facile – Dénivelée : 100 m

Descriptif: Aller-retour sur le même sentier forestier.
Prévoir le pique-nique

RV : 10 h parking des grottes de Sare

Jeudi 30 janvier 2024

Géologie au ROCHER DES PERDRIX

Proposée par D&JC. ERDOCIO – J. DOUTOUMA

Durée : 4 h 30 – **Distance** : 5 km - **Niveau** : Moyen – **Dénivelée** : 300m

Descriptif: randonnée à thème avec la participation d'animateurs avertis (Mag et J. Jacques D.) au Rocher des Perdrix (Biriadou) pour une initiation à la géologie locale.
Prévoir le Pique-nique.

Si temps disponible, possibilité d'aller jusqu'au « Xoldoko Gaina » (+70m dénivelé).

RV : 10 h au parking du Mont du Calvaire. Covoiturage conseillé +
(Aussitôt après le péage de Biriadou, prendre la direction Hendaye-Biriadou, en bas aller jusqu'au rond-point et revenir, puis route de Kurleku, passer sous l'autoroute, puis tout de suite à droite et rapidement un lacet à gauche, soit 2,5 km après le péage).

Nouvelles activités et projets

Marche aquatique 24 Janvier 2025



Si vous voulez juste essayer une séance de cette activité pensez à donner 15 euros à Xavier, animateur.

Si vous voulez poursuivre vous complèterez la fiche d'inscription accompagnée des chèques de participation.

Le soft Volley 10 et 24 janvier à 16 h



CETTE NOUVELLE ACTIVITE

A débuté au gymnase de Plan Cousut IME PEP64 5 rue d'Arcangues

De 16h15 à 17h45

Se présenter au portail blanc pas avant 16h10 : impérativement pour laisser les enfants prendre leur bus

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

AG 2 FOPEN : elle aura lieu le dimanche 26 janvier 2025 à Ramonchamp dans les Vosges. Josie Doutouma représentera notre Club et Jacques Beyries la partie Béarn.



LA VIE DU CLUB



Le 20 avril à Bayonne. Notez cette date et venez nombreux

Des informations sur les modalités d'inscription vous seront communiquées dans les prochains bulletins.

Séjours en cours et à venir

BAQUEIRA du 9 au 14 mars 2025

À 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. 27 inscrits dont 13 de l'antenne du Béarn.

Les inscriptions en liste d'attente seront possibles auprès de Jean-Paul MIDY ou Jacques BEYRIS ainsi que sur la messagerie 2fopencd64@2fopen.com

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

Séjour complet

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.

Séjour complet

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 semaine fédérale se déroulera cette année dans les Vosges.

