



Clubmgen64@laposte.net
2fopencd64@2fopen.com



Février 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 au cours du 1^{er} semestre 2025. Pas de changement pour le local. Quelques informations vous seront données en temps et en heure pour les clés.
Attention ! Il n'y a plus de boîte aux lettres à l'extérieur de la MGEN : elle est à l'intérieur de l'accueil.

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



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



pas inscrites. Elles ne seront plus accueillies si elles ne régularisent pas la situation.

Le compte rendu de l'AG DU CLUB et de la 2FOPENCD64 du JEUDI 12 DECEMBRE 2024 est à lire sur le site www.clubmgen64.fr



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 12 février 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 mardi 25 février à 11h	JJ Ambielle

Vie du Club Santé Senior MGEN



L'Association de Bayonne BAB solidaire, dont le siège social est 26 place des Gascons collecte des denrées (de préférence des denrées sèches) pour préparer des repas à déposer au local du club dans la boîte prévue à cet effet. Valérie Eliçalde de la MGEN viendra les récupérer et vous remercie pour votre générosité.

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 !

VIE DU CLUB



Atelier lecture :
Mercredi 12 février à
14h30

Tenir sa langue
De Polina Panassenko

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. 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 dates précises seront communiquées dans le prochain bulletin).

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.

Vous avez reçu par courrier électronique des informations concernant des propositions de dates et de thèmes à aborder. Peu de personnes ont répondu à ces propositions. Dommage pour les jeunes étudiants de l'IFSI pour lesquels ces interventions constituent un projet pédagogique à valider pour leur formation. Peut-on en déduire que nous sommes tous capables de réagir face à une situation d'urgence !!!!!



La recette gourmande de Geneviève



Risotto de coquillettes au

Recette pour 4 personnes

1 Ingrédients : 300 g de coquillettes au blé complet ; 1 oignon moyen ; 4 tranches de jambon blanc environ 250 g ; 1 cube de bouillon de volaille ; 60 cl d'eau ; 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ; 10 cl de vin blanc sec ; 10 cl de crème fraîche fleurette à 15 % ; 100 g de comté râpé ; 15 g de brins de ciboulette ; poivre.

2 Opérations :

- Émincer finement la ciboulette. Réserver.
- Couper les tranches de jambon en lamelles. Réserver.
- Préparer le bouillon de volaille.
- Émincer l'oignon, et le faire revenir dans une cocotte avec l'huile d'olive sans l'amener à coloration.
- Ajouter les coquillettes dans la cocotte, déglacer avec le vin blanc.
- Continuer d'ajouter le bouillon, louche après louche jusqu'à l'absorption complète sur feu doux, sans cesser de remuer. Compter environ 10 minutes.
- Lorsque les coquillettes sont cuites, ajouter la crème fraîche, le comté, les 2/3 des lamelles de jambon. Poivrer et bien mélanger.
- Parsemer les restes de jambon et la ciboulette.
- Servir le risotto bien chaud.

Ce plat peut être réalisé avec des coquillettes blanches.



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 Hantz Péan Anglet	Oyhamberry Muriel
Mercredi	14h-15h30	Qi Gong	Centre sportif Hantz 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 7 février	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet les 7 et 21 février	Autogestion
	16h15-17h45	Soft Volley	Gymnase de Plan Cousut 7 et 21 février	Autogestion

Comité d'animation : Le mardi 25 février à 13h30 au local du club

Atelier photo

- Séances les vendredi 7 et 21 février 2025 13h30-17h30



Le groupe des photographes qui finit l'année 2024 par l'affichage de leurs photos prises au Parc Montaury d'Anglet.

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 d'hiver du 22 février au 9 mars 2025

Les randonnées du lundi

Lundi 3 février 2025

JAIZKIBEL à partir des hauteurs de PASAJES

Proposée par JP. MIDY – J. MARTY

Dénivelée : 350 m - **Niveau** : moyen - **Distance** : 9 km

Descriptif : Randonnée vers les sommets par un chemin de crêtes avec de belles vues.

RV : 9h00. Regroupement parking FICOBA à Irun. Route vers Irun, puis direction Fontarrabie et, à l'entrée de cette dernière, tourner à gauche direction le Jaizkibel par l'église de N.D. de Guadeloupe ; passer ensuite le col du Jaizkibel et prendre la descente vers Pasajes; Avant la fin de la descente, on se garera au parking de Menditxiki Mendia où on laissera les voitures

Lundi 10 février 2025

NEXKA à BAIGORRI

Proposée par N&JJ. AMBIELLE

Durée : 4h30 **Dénivelée** : 350 m - **Niveau** : moyen - **Distance** : 8 km

Descriptif: Ce circuit remonte le chaînon de Pikomendi, puis le vallon du ruisseau de Leipartze, traverse le flanc du chaînon d'Arkazabal et rejoint le chaînon de Paulegui. Il se déploie sur les contreforts du massif d'Iparla. Il reste à basse altitude, et utilise des pistes forestières et des sentiers.

RV : 10 h parking derrière la Mairie de Baigorri.

Lundi 17 février 2025

BAÏGOURA

Proposée par JP. SUPERA-C. DARCEL

Durée : 5h30 - **Dénivelée :** 600 m - **Niveau :** Moyen + – **Distance :** 10 km

Descriptif : Bergerie (470) puis sentier de découverte vers le col (642) Erregelu et sommet. Retour direct à la bergerie.

RV : 9h30 base de loisirs à Mendionde sur la D119 entre Louhossoa et Helette.

Rappel : pour annuler ou modifier une randonnée :
prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia

Vacances d'hiver du 22 février au 8 mars 2025

Les randonnées du jeudi

Jeudi 6 février 2025

Boucle de SAINTE BARBE (Santa Barbara)

Proposée J. TILLOUS-BORDE

Durée : 4 h – **Distance :** 8 km - **Niveau :** facile – **Dénivelée :** 220 m

Descriptif : ce parcours permet depuis le sommet de Sainte Barbe couronné par une croix, de découvrir un superbe panorama sur la vallée de la Nivelle et la baie de Saint Jean de Luz.

Prévoir le pique-nique

RV : 10 h au fronton d'Ibarron

Jeudi 13 février 2025



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



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 20 février 2025

PAYS D'ORTHE et BEC DU GAVE

Proposée par C. DARCEL – D. LALANNE

Durée : 5 h – **Distance** : 14 km - **Niveau** : moyen – **Dénivelée** : 50 m

Descriptif : Depuis le centre-village d'Orthevielle, nous nous dirigeons vers Port-de-Lanne par des rues peu fréquentées en bordure des barthes, sur notre gauche... Au point *Arrieuletan*, nous rejoignons le *GR du Pays d'Orthe* qui nous mène au bord de l'*Adour* et que nous suivons (rive gauche) jusqu'au Bec du Gave (point picnic). Retour tout au long des *Gaves réunis* (rive droite).

RV : 10 h parking derrière le fronton de la place d'Orthevielle

Nouvelles activités et projets

Marche aquatique 7 février 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 7 et 21 février 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

Information 2fopencd64

AG 2 FOPEN : elle a eu lieu le dimanche 26 janvier 2025 à Ramonchamp dans les Vosges. Josie Doutouma était présente avec Jacques Beyris.



Merci à eux deux pour ce long déplacement. Un compte rendu de cette AG sera fait dans le prochain bulletin.

LA VIE DU CLUB



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

Si vous souhaitez participer inscrivez vous par courriel : 2fopencd64@2fopen.com avant le 20 mars (chèque de 16 € à l'ordre de 2Fopencd64).

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.

2 places viennent de se libérer. Contactez Jean-Paul MIDY ou Jacques BEYRIS 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.