



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



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

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

Spectacle pour tous en mai : réservez cette date : vendredi 16 mai à 20 h
Théâtre au Petit bijou à Biarritz (plus d'information plus loin)

Tristes nouvelles :

Décès de Francine Le Cléach : Elle fut durant de très nombreuses années l'animatrice dévouée d'un des ateliers d'anglais. Toutes nos sincères condoléances à sa famille.

She was for many years a facilitator with a great devotion of one of our english workshops. We offer our heartfelt condolences to her family.



Disparition brutale de Nadine Valdivielso : Jeudi matin 20 février, au départ de la randonnée à Orthevielle, nous avons été informés de son accident. Elle a quitté ce monde brutalement, victime d'un AVC foudroyant. Le jeudi précédent elle nous guidait, très sereine, avec Françoise Supera sur les chemins de sa commune, Mouguerre.

Depuis 2023, nous la retrouvions lors de randonnées du jeudi toujours souriante, attentive, discrète et investie. Nous partageons l'immense peine de sa famille et de ses ami(e)s.

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 mars 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 21 mars à 11 h	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 Elicalde de la MGEN viendra les récupérer et vous remercie pour votre générosité.

Informations

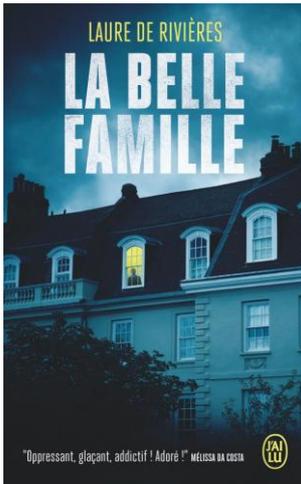
Les grilles métalliques doivent être obligatoirement refermées en quittant le local. Pensez à la sécurité du lieu et des biens. Ne pas mettre de chaises sous le rideau métallique.

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

Nous vous rappelons que le scrutin pour élire vos représentants au Comité départemental et aux Assemblées générales de la MGEN est à présent ouvert. Mado Heland Samacoits s'est proposée pour représenter notre Club. Votez pour elle !

VIE DU CLUB



Atelier lecture :
Mercredi 12 mars à 14h30
La belle famille
De Laure de Rivière

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.

Autre proposition indiquée par Jacqueline Darbus : une séance de spa-marin à Hendaye seul (e) ou en groupe de 5 ou 10 ou plus : une carte de 5 h à 65 € cela revient à 13 € par personne ! L'après-midi vers 15 h c'est très calme ! à tester !

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

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.

LES ATELIERS IFSI du mercredi 12 mars et vendredi 14 mars sont complets. Les étudiants proposent deux créneaux supplémentaires le jeudi 13 mars 9h -11h Appel d'urgence /Malaise et 14h-16h Obstructions des voies aériennes /arrêt cardio-respiratoire. Inscrivez-vous auprès de cerdan.anthonyifsi@gmail.com



Théâtre au Petit Bijou Vendredi 16 mai de 20 h à 21.30 h



Quand une cérémonie de mariage, orchestrée par un prêtre à la folie communicative, tourne au règlement de comptes entre futurs époux.

Marc et Sophie, en couple depuis sept ans, ont décidé de franchir un cap en se mariant.

Sophie, de famille très conservatrice, veut absolument un mariage traditionnel et religieux. Marc, cartésien, réfute l'idée de la religion et voudrait un mariage simple et purement civil.

Mais Sophie est intransigeante. Elle organise, peu avant le mariage, une répétition de la cérémonie religieuse dans l'Église de sa paroisse.

Marc s'y rend contraint et forcé. Le père Augustin sera le maître de la cérémonie.

Mais ce prêtre délirant va transformer la répétition en un champ de bataille...

Si vous souhaitez participer à cette soirée, merci de vous inscrire à clubmgen64@laposte.net pour le 20 mars. Nous ferons une réservation de groupe, chacun règlera sur place.

La recette gourmande de Geneviève



Poulet aux pruneaux et amandes

Recette pour 4 personnes

1 **Ingrédients** : poulet : 2 cuisses ; 2 pilons ; 4 blancs ; 250 g de pruneaux dénoyautés ; 1 oignon de 300 g ; 30 cl d'eau ; 1 cuillère à café en poudre de cannelle ; 1 cuillère à café de curcuma ; 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre ; 4 cl d'huile d'olive ; 40 g d'amandes blanches ; sel et poivre.

2 **Opérations** :

- Déposer les pruneaux dans une casserole, couvrir d'eau, ajouter la cannelle. Amener à ébullition et réserver. Séparer les fruits du jus de cuisson.
- Émincer les oignons.
- Faire revenir les oignons dans 2 cl l'huile, avec le curcuma et le gingembre, réserver.
- Saler et poivrer les morceaux de poulet et les faire dorer à feu vif dans la sauteuse avec l'huile restante. Compter 15 minutes.
- Dégraisser si besoin.
- Rajouter les oignons et mouiller avec l'eau de cuisson des pruneaux.
- Laisser mijoter environ 35 minutes. Piquer pour vérifier la cuisson des morceaux.
- Ajouter les pruneaux, compter 10 minutes et terminer la cuisson.
- Faire dorer les amandes à sec dans une poêle.
- Dresser et ajouter les amandes.

Servir accompagné de petites pâtes décoratives ou du riz.

Chocolat à l'eau (à la demande des gourmand(e)s qui ont dégusté ce chocolat lors d'une randonnée)

1 **ingrédients** : 1 l d'eau ; 250 g de chocolat noir dessert à 52 % mini de cacao ; 80 g de sucre de canne complet ; 2 pincées de cannelle.

2 **Opérations** :

- Séparer les carrés de chocolat.
- Amener à l'ébullition, l'eau, le sucre et la cannelle.
- Verser les carrés de chocolat et mélanger avec le fouet jusqu'à complète dissolution.
- Reposer 5 minutes à couvert. Servir.

Cette recette n'accompagne pas le poulet aux amandes

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 14 et 21 mars	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet les 14 et 28 mars	Autogestion
	16h15-17h45	Soft Volley	Gymnase de Plan Cousut 14 et 21 mars	Autogestion

Comité d'animation : Le vendredi 21 mars à 13h30 au local du club

Atelier photo

- Séances les vendredi 14 et 28 mars 2025 13h30-17h30



Le groupe des photographes en plein travail sur les voilages.

Le blog photo « ateliercl64 » 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 10 mars 2025

OLHANDOY

Proposée par N&JJ. AMBIELLE

Dénivelée : 650 m (si montée à la Chapelle) - **Niveau** : moyen - **Distance** : 10 km

Descriptif : depuis le col Poko montée par le GR 10 – Tour de l'Olandoy à gauche par la Côte 620. Col d'Aharza – Montée à la Chapelle pour ceux qui le souhaitent – retour vers le col Poko par le côté droit- retour sur le GR 10.

RV : 9h30 Parking du Trinquet, près de la piscine, du terrain de rugby, de l'Intermarché, de la Cave d'Irouléguy pour regroupement afin de monter au col.

Lundi 17 mars 2025

LE BIANDITZ

Proposée par P. OTHACEHE

Durée : **Dénivelée** : 460 m - **Niveau** : moyen - **Distance** : 8 km

Descriptif : Montée par le côté gauche de l'auberge Arritxulo sur un joli sentier dans les bois 459 m montée en face, sur la piste principale - 481m au niveau de la croupe, montée sur la droite, en suivant les indications d'un panneau du GR-121 - Passage par la borde d'Aritxulegi - 622 m montée en face sur la piste principale - 718m au col d'Errenga, piste qui monte en face vers le Sud-733m magnifique ensemble de cromlechs d'Errenga puis piste en descente vers le Sud - 829m ligne de crête et direction (Est) en franchissant un passage canadien - 843m sommet de Bianditz

Descente par le chemin de l'aller.

RV : 10h sur le parking. Juste avant d'atteindre le tunnel d'Aritxulegi presque au sommet du col du même nom, tourner à droite sur une petite route en contre-bas qui conduit à notre parking devant l'auberge Arritxulo (panneau "Oiartzungo Mendi Aterpea").

Itinéraire : Autoroute AP-8 pour passer la frontière à Béhobie. Prendre la sortie 11 vers Oiartzun/Errenteria. Au rond-point, prendre quatrième sortie comme si vous repreniez l'autoroute en direction de Baiona. Vous êtes sur la route (GI 2134) en direction de Oiartzun. Après le panneau d'entrée à Oiartzun, rester sur la route principale (GI 2134). A la sortie d'Oiartzun, prendre la route (GI-3420) sur la droite, en direction de Lesaka. Il vous restera environ 9 kms à effectuer sur cette route du col de Aritxulegi.

9 h Possibilité de covoiturage aux docks de la Négresse à Biarritz soit au parking Marouette à Bayonne

Lundi 24 mars 2025

MENDAUR

Proposée par JP. MIDY – C. DARCEL

Durée : 5 h- **Dénivelée :** 400 ou 500 m - **Niveau :** Moyen – **Distance :**

Descriptif : début de la rando depuis le lac et montée au Mendaur (1130 m). Au sommet Chapelle de 1692 et belle vue. Retour par le même chemin

RV : 9 h à FICOBA à IRUN pour regroupement. Puis Route N121A vers Oteitza, Elgorriaga, Ituren puis Aurtitz, jusqu'au lac (embalse de Mendaur) situé au-dessus à 740 m d'altitude.

Lundi 31 mars 2025

LARLA (700 m)

Proposée par JP. SUPERA-

Durée : 5h- **Dénivelée :** 500 m - **Niveau :** Moyen – **Distance :**

Descriptif : Montée en voiture jusqu'au plateau Ondagarria , Artzainisthitia Haritzondo Iratzabaltipia. Montée au sommet de Larla retour par les mines puis au parking voitures.

RV : 9h15 parking de l'église de St Martin D'Arrossa.

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 13 mars 2025

Géologie du Rocher des Perdrix

Proposée par D&JC ERDOCIO – J. DOUTOUMA

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

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).

Jeudi 20 mars 2025

Autour de LABASTIDE CLAIRENCE

Proposée par F. SUPERA – J. DOUTOUMA

Durée : 3 h 30 - **Dénivelée** : 200 m - **Niveau** : facile - **Distance** : 6 km

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.

Jeudi 27 mars 2025

URSUYA depuis MACAYE

Proposée par D. LALANNE – M. HALLER

Durée : 3 h 30 – **Distance** : 5.5 km - **Niveau** : moyen – **Dénivelée** : 285 m

Descriptif : parcours en boucle depuis le parking du mont Ursuya à Macaye

RV : 10 h à Macaye au parking en épi (15 places environ) sur la droite 300 m après le mur à gauche quand on vient de Mendionde. Covoiturage ensuite jusqu'au parking du mont Ursuya.

Nouvelles activités et projets

Marche aquatique 14 et 21 mars 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 14 et 21 mars 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

Nous allons assez souvent en Espagne pour nos randonnées. Voici quelques informations pour y circuler :

- Gilets fluorescents 1 par occupant à conserver dans l'habitacle, 2 triangles de signalisation et également une attestation internationale de l'assurance.
- Une vignette appelée étiquette environnementale, permet aux véhicules de circuler dans les Zones à Faibles Émissions (Zonas de Bajas Emisiones, ZBE) des grandes villes. Ces zones sont de plus en plus fréquentes en Espagne, il devient donc impératif pour les automobilistes de se conformer aux normes environnementales établies dans les ZBE. Sachez que la vignette Crit'Air française n'est pas valable en Espagne. La vignette espagnole peut être obtenue en ligne via le site officiel de la DGT ou dans les bureaux de poste. Il suffit de fournir les documents nécessaires, comme la carte grise du véhicule, et de payer les frais requis. Le montant demandé varie selon la typologie du véhicule et de la vignette. L'étiquette doit ensuite être affichée sur le pare-brise.
- La balise connectée V-16 à placer sur le toit de son véhicule va être obligatoire pour tous les véhicules circulant en Espagne à compter du 1er janvier 2026

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 du mois de mars

BAQUEIRA du 9 au 14 mars 2025

À l'initiative de JP. Midy et de Jacques Beyris

Le séjour Ski, Raquettes, Randos de Baqueira est 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. 20 inscrits dont 10 de l'antenne du Béarn.

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

Séjours à venir

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.

La 2FOPENCD64 élabore un séjour insolite à Bayonne et ses environs du 7 octobre au 11 octobre avec initiation et découverte de la pelote, marche aquatique, visite de Bayonne, découverte des grottes de Zugarramurdi, Biarritz, Saint Jean de Luz, thalasso à Hendaye. Ce projet va être soumis à la 2FOPEN Nationale. Si cette proposition est retenue, nous comptons sur vous pour aider à encadrer les activités.

