

# Avril 2025

## Consignes et Informations

**Information MGEN :** La section MGEN 64 a déménagé le 26 mars 2025 au 43 route de Pitoys Résidence Ekla 64600 Anglet. Du 27 mars au 7 avril la nouvelle agence sera fermée pour réaliser au mieux son installation. Le n° d'appel téléphonique est le 36 76.

Pas de changement pour le local.

Chaque animateur possède un jeu de clés permettant d'ouvrir et refermer le local.

**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).

## 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 :** Décès de Janine Frayer à 101 ans. Elle fut durant de très nombreuses années une adhérente fidèle

**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)



## ACTIVITES 2024 - 2025

| JOURS    | HEURES      | Activités<br>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<br>Mensuel     | Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 9 avril 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<br>Mensuel | Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 18 avril à 11 h | JJ Ambielle         |

## Vie du Club Santé Senior MGEN

### Informations TRES importantes

Comme indiqué dans la page d'accueil : La section MGEN 64 a déménagé le 26 mars 2025 au 43 route de Pitoys Résidence Ekla 64600 Anglet. Du 27 mars au 7 avril la nouvelle agence sera fermée pour réaliser au mieux son installation. Le n° d'appel téléphonique est le 36 76.



**Pas de déménagement pour le local.** Un jeu de clé a été fait pour chaque atelier. Les animateurs ont reçu l'information indiquant que les clés étaient à retirer nominativement au local avant le 26 mars. **Ne pas les oublier chez soi avant les animations.**

Nous allons ouvrir une boîte postale pour régler les problèmes de distribution trop longue du courrier. Cette décision a été évoquée lors de la précédente Assemblée générale. Dans le prochain bulletin nous communiquerons cette nouvelle adresse postale.

Vous pourrez continuer à déposer le courrier adressé au Club Santé Senior MGEN64 dans la boîte aux lettres rouge située près de la photocopieuse dans le local.

## Art et Culture

AU LYCEE PAUL BERT se tiendra une exposition « Le mouvement et sa représentation dans l'art »

Cette question traverse l'histoire de l'art et permet d'explorer différents médiums : de la représentation du mouvement (peinture, photographie etc.) à l'œuvre en mouvement (le mobile, la performance etc.). Cette édition est l'occasion de se questionner sur les moyens mis en œuvre par les artistes pour évoquer le mouvement dans ses différents aspects.

Des œuvres contemporaines vous seront présentées par des élèves de Bac pro Accueil.

Les enseignants et la documentaliste proposent une visite commentée **le mercredi 2 avril à 11 h. Venez nombreux pour votre culture personnelle et pour encourager les élèves et les enseignants dans ce type de démarche.**

## 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.



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 !



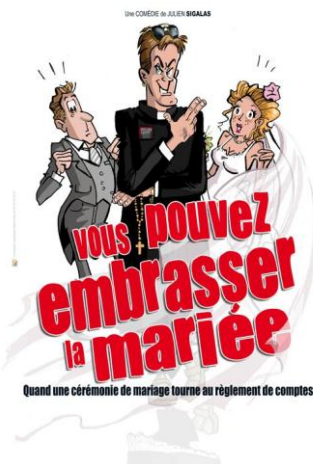
**Atelier lecture :**  
**Mercredi 9 avril à 14h30**  
**Une enfance sicilienne**  
**De Fulco Di Verdura**

**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.

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

Si vous souhaitez participer à cette soirée, merci de vous inscrire si ce n'est déjà fait à [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net). Une réservation de groupe pour 10 personnes a été effectuée mais pour l'instant seulement 7 personnes se sont inscrites, chacun règlera sur place.



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

ATELIERS IFSI mercredi 12 mars et vendredi 14 mars Les étudiants : Anthony, Solène, Elaia et Manel ont proposé des ateliers sur « Appel d'urgence / Malaise et Obstructions des voies aériennes / Arrêt cardio-respiratoire. » Les 25 participants ont particulièrement apprécié les interventions des 4 étudiants comme on peut le lire dans le message de l'un d'entre eux.

*« Merci d'avoir insisté pour nous faire assister à ces modules des étudiants de l'IFSI !*

*Les informations données et les démonstrations faites par ce groupe d'étudiant(e)s, très motivé (et sympathique), furent très intéressantes.*

*Tout s'est déroulé dans une ambiance pleine de joie et de bonne humeur » Pierre L*





# La recette gourmande de Geneviève



## Cake au chorizo et petits pois

Recette pour 4 personnes

**1 Ingrédients :** 150 g de farine de blé intégrale (T 150) ; 50 g d'huile d'olive ; 60 g de fromage râpé ; 3 œufs ; 12,5 cl de lait demi-écrémé ; 120 g de chorizo en dés ; 150 g de petits pois surgelés ; ½ cuillère à café de bicarbonate alimentaire ou de levure chimique ; de l'huile pour le moule ; poivre et sel.

### 2 Opérations :

- Décongeler les petits pois au micro-ondes.
- Mélanger dans un saladier la farine et le bicarbonate.
- Faire un puits et casser les 3 œufs, ajouter l'huile d'olive, et le lait. Mélanger soigneusement afin d'obtenir une pâte sans grumeaux.
- Chauffer le four thermostat 6 ou 170 °C.
- Ajouter les petits pois, les dés de chorizo et le fromage râpé. Bien mélanger avec une spatule en bois.
- Huiler le moule.
- Verser la pâte à cake dans le moule.
- Cuire 45 minutes, et vérifier la cuisson au centre du cake (avec une aiguille sèche).
- Laisser refroidir avant de démouler.

### 3 Informations :

Le cake est idéal pour l'apéro, ou en plat complet accompagné d'une salade verte. La farine intégrale ou (complète T150) est riche en protéines, en fibres, et pauvre en lipides et en glucides.

150 g de petits pois surgelés correspondent à 100 g de petits pois frais.



## ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE COMITE DÉPARTEMENTAL 2FOPEN

| JOURS    | HEURES      | Activités<br>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<br>plage de Saint Jean de Luz 4 et 18 avril | Xavier                 |
|          | 13h15-18h   | Atelier photo            | Local au Busquet 4 allée du cadran<br>Anglet les 4 et 11 avril                   | Autogestion            |
|          | 16h15-17h45 | Soft Volley              | Gymnase de Plan Cousut 4 et 18 avril                                             | Autogestion            |

**Comité d'animation** : Le vendredi 18 avril à 13h30 au local du club

### Atelier photo

- Séances les vendredi 4 et 11 avril 2025 13h30-17h30



**Atelier Clic64 est en ébullition et s'affaire à sa prochaine exposition  
prévue le mois prochain, dans le local.  
Inutile de regarder à travers les vitres  
Les photos sont encore dans leur boîte.  
Patience !**

**Les photographes**

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 printemps du 19 avril au 5 mai 2025

## Les randonnées du lundi

**Lundi 7 avril 2025**

### Rando hommage à Yves LOUIS

La petite fille d'Yves a laissé dans un rocher une bûche gravée avec un poème dédié à son Aitaxi près de la chapelle de l'Aubépine à Ainhoa et son épouse, Nicole voudrait que nous organisions une rando en son hommage.



## ERREBI ET ATXULEGI DEPUIS LE COL DE PINODIETA

Proposée par Mijo JOUVENCEL - P.OTHACEHE

**Dénivelée :** 460 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 14 avril 2025

## LE JARA

Proposée par D. LALANNE - C. DARCEL

**Durée :** 5 h - **Dénivelée :** 650 m - **Niveau :** moyen +- **Distance :**

**Descriptif :** Montée vers la Fontaine Napoléon – Pantzouka Borda – Irazelhaikolepoa – Jara – redescente par les lacets.

*Nous en profiterons pour resceller la croix en bois en hommage à Guy Blouvac. Apporter du ciment à prise rapide et amener un maçon..*

**RV :** 9h 30 St Martin d'Arrossa. Traverser le pont puis la voie ferrée, continuer sur la route en direction de St Etienne de Baigorri, prendre la 1ère à gauche Quartier Esposa, puis monter à droite après le pont pendant environ 3 ou 400 mètres. Le parking est sur la droite.

**Proposition de nos amis Béarnais :** randonnée commune en mai ou juin : le lac d'Estaens, sous réserve d'une météo favorable, bien sûr. Plus d'information dans le prochain bulletin.



**Rappel :** pour annuler ou modifier une randonnée :  
prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia  
Vacances de printemps du 19 avril au 5 mai 2025

## Les randonnées du jeudi

Jeudi 3 avril 2025

### Château et Bidouze

Proposée par D. LALANNE - C. DARCEL

**Durée :** 5 h - **Dénivelée :** 80 m - **Niveau :** moyen - **Distance :** 13 km

**Descriptif :** depuis le parking du château, franchir la Bidouze et suivre le chemin de halage (rive droite), puis un détour sur les coteaux jusqu'au port de Came. Retour tout au long de la Bidouze par le même chemin qu'à l'aller.

Possibilité de visiter le château de Gramont de 15h à 16 h. Visite guidée 5 €.

**RV :** 9 h 30 sur le **parking du château** à Bidache.

**Jeudi 10 avril 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 17 avril 2025**

## **Le sentier SAINT-IGNACE**

**Proposée** par J. TILLOUS BORDE – J. DOUTOUMA

**Durée** : Dénivelée : 150 à 200 m - Niveau : facile - Distance : 8 km

**Descriptif** : cet itinéraire invite à découvrir un vallon sauvage façonné par le ruisseau Arrayoko Erreka, le col de St Ignace et le bourg d'Ascain qui mérite une visite. Prévoir le pique-nique

**RV** : 10 h à Ascain parking derrière l'église.

## **Nouvelles activités et projets**

### **Marche aquatique 4 et 18 avril 2025**



Photo prise vendredi 14 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 4 et 18 avril 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](mailto: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 VIE DU CLUB



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

Nous sommes déjà 18 inscrits pour participer à cette manifestation. La marche se poursuivra par un instant de convivialité dans un restaurant bayonnais.

## Séjours du mois de mars

### BAQUEIRA du 9 au 14 mars 2025

Le séjour 2025 fut encore un bon cru ! Le groupe était constitué de 10 membres de l'antenne de Pau et 10 autres de celle de Bayonne. La météo, favorable au début, permit de skier ou de randonner dans de très bonnes conditions ; elle devint ensuite plus changeante mais le groupe a su s'adapter, soit en reprenant les balades classiques : Mongarri ou Baños de Tredos, soit en entreprenant de nouvelles randos comme vers la cabane de Moredo ou au-dessus du lac de Olès et découvrant ainsi des paysages magnifiques.

Des apéritifs de qualité, l'un offert par l'accueillant hôtel Garona, l'autre par notre protectrice 2FOPEN, permirent à l'ambiance de garder une bonne température. Dans les conversations, il est déjà question du séjour de l'an prochain !



2 randonnées ont été réalisées par le groupe des "Palois", Voir sur le site les  
"Randonnées Béarn-Soule

[13 mars : Hôtellerie des Bains de Tredos \(secteur Baqueira\)](#)

[12 mars : Vers les mines du Liat \(secteur Baqueira\)](#)

Celle-ci a été faite en commun sauf 2 skieurs

[11 mars : Cabane de Moredo \(secteur Baqueira\)](#)



## MADRID du 25 au 29 mars 2025

Les photos et les commentaires au prochain numéro.

## 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).

### 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.

**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.