Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr
2fopencd64@2fopen.com

Mai 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. 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.

Tout courrier au Club santé sénior et ou à 2FOPENcd 64 devra être envoyé à l'adresse suivante :

2FOPEN cd64-Club MGEN64
BP 106
64600 ANGLET

Nous avons ouvert cette boîte postale (adresse ci-dessus) pour régler les problèmes de distribution trop longue du courrier. Cette décision a été évoquée lors de la précédente Assemblée générale.

Pour ceux qui ont des activités au local vous pourrez continuer à déposer le courrier adressé au Club Santé Senior MGEN64 dans la boîte aux lettres rouge située près de la photocopieuse.

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 2025/2026

Il est obligatoire d'être inscrit pour reprendre les activités proposées. Si au cours des mois qui viennent vous avez rendez-vous chez le docteur, pensez à faire remplir et signer le certificat médical. Ce sera fait pour la réinscription de septembre.

ACTIVITES 2024 - 2025

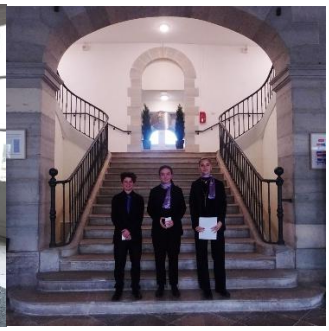
JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	14h30-17h	Scrabble	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Autogestion
Mardi	10h30–12h	Espagnol A	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Gabastou Jean Marie
	14h-16h00	Tertulia	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Costa Urania
Mercredi	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 14 mai 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 pas de séance en mai	JJ Ambielle

Vie du Club Santé Senior MGEN

La Section MGEN64 d'Anglet a déménagé, et nous a fait cadeau de toutes leurs chaises grises plus confortables que les chaises rouges en plastique.
Pour ne pas encombrer le local nous donnons les chaises rouges. (il n'en reste plus qu'une !). Merci de venir la chercher aux horaires d'ouverture du local avant le début d'un atelier par exemple.

Art et Culture

AU LYCEE PAUL BERT a eu lieu l'exposition « Le mouvement et sa représentation dans l'art » le mercredi 2 avril à 11 h.
Des élèves de Bac pro Accueil, leur enseignante et la documentaliste ont accueilli 5 d'entre nous pour une visite commentée d'une heure. Chaque élève a travaillé sur une œuvre d'art contemporain : un tableau, une vidéo, un objet usuel revisité … tout en la rapprochant d'une autre œuvre qui a inspiré l'artiste. Bravo à ces jeunes filles élégantes pour leur recherche et pour leur présentation.



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.

ATLANTHAL
Hôtels & Thalasso

Nous avons à nouveau négocié une convention avec Atlanthal. 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 !

Repas du Club Santé Sénior/2FOPEN64

Il aura lieu **le lundi 8 septembre 2025** au restaurant Erreguina à Banca. Le repas est à 30 € (vins et café compris). L'apéritif est offert par le Club.

Il sera précédé à 11 h d'une conférence de Mikel Erramouspé sur le thème :

Vol tragique pour les USA

Dans la nuit du 27 au 28 octobre 1949 le Constellation qui assure le vol Orly New-York s'écrase aux Açores. Dans l'avion se trouve le fameux boxeur Marcel Cerdan, la violoniste virtuose Ginette Neveu mais aussi 5 bergers basques dont 3 des Aldudes. Ce drame est resté dans la mémoire des habitants des Aldudes.

Mikel Erramouspé a recueilli bien des témoignages de la part des familles et des villageois des Aldudes. Il met également en exergue le phénomène massif de l'émigration dans les vallées du Pays Basque.

Obsèques place des Aldudes

Atelier lecture :

Mercredi 14 mai à 14h30

Le rêve du jaguar

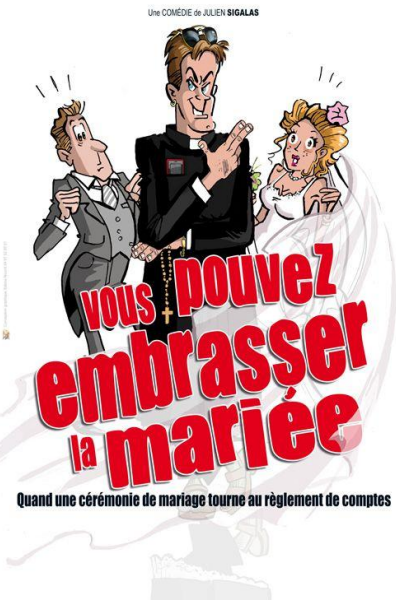
De Michel Bonnefoy

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.

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. Chacun règlera sur place.



La recette gourmande de Geneviève

Cabillaud à la Créole

Recette pour 4 personnes

1 Ingrédients :

600 g de filet de cabillaud épais ; 3 oignons moyens ; 4 gousses d'ail ; 400 g de tomates concassées en conserve ; 1 cuillère à café de curcuma en poudre ; 1 piment d'Espelette émincé ; 1/2 cuillère à café de gingembre moulu ; 3 brins de thym ; le jus d'un citron vert ; 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ; sel et poivre ; 4 brins de persil pour la garniture.

2 Opérations :

- Éplucher les oignons et l'ail, les émincer. Laver les brins de thym.
- Chauffer dans une casserole l'huile, et faire revenir les oignons et l'ail pendant cinq minutes à feu moyen en remuant régulièrement.
- Ajouter les épices, le piment émincé, le thym, les tomates. Bien mélanger le tout.
- Saler, poivrer, couvrir et laisser mijoter à feu très doux 15 minutes.
- Sécher les filets de cabillaud et les couper en gros cubes.
- Laver et sécher le persil, et le couper avec les ciseaux.
- Préparer le jus de citron vert et réserver.
- Placer les morceaux de cabillaud dans la cocotte, couvrir et continuer la cuisson à couvert 15 minutes supplémentaires, les retourner à mi-cuisson.
- Parsemer la préparation avec le persil, et l'arroser de jus de citron.
- Servir accompagné de riz ou pommes vapeur.

3 Variante rougail plus corsé :

Ajouter un piment oiseau émincé (à la place du piment d'Espelette) et une cuillère à café de mélange d'épices réunionnais (malassé), avant le premier mijotage.

Ajouter un fond d'eau si nécessaire avant la cuisson du poisson.

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 13h15-18h 16h15-17h45	Marche aquatique Atelier photo Soft Volley	Plage côte des Basques à Biarritz ou plage de Saint Jean de Luz 9 et 16 mai Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet les 9 et 23 mai Gymnase de Plan Cousut 9 et 16 mai	Xavier Autogestion Autogestion

Comité d'animation : Le vendredi 16 mai à 13h30 au local du club

Atelier photo

- **Séances les vendredi 9 et 23 mai 2025 13h30-17h30**

Les photographes en sortie au jardin botanique de Bayonne.

De nouvelles photos sont affichées au local. Félicitations pour ces nouveaux clichés.

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.

<u>Rappel</u> : 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 5 mai 2025

MENDAUR

Proposée par JP. MIDY – C. DARCEL

Dénivelée : 600 m - **Niveau** : moyen + - **Distance** : 10 km – Durée : 5 h
Descriptif : Montée au Mendaur (1 130 m). Au sommet chapelle de 1962 et belle vue. Retour par le même chemin.

RV : 9 h Parking Ficoba à Irun pour regroupement. Puis Route N121A vers Oteitza en tournant avant San Esteban vers Iturent et enfin Auritz. A la sortie d'Auritz prendre à droite la petite route de montagne qui nous rapprochera du lac (embalse de Mendaur). Nous laisserons les voitures en un endroit adéquat et nous pourrons entreprendre la montée vers le Mendaur.

Lundi 12 mai 2025

BEHORLEGUY

Proposée par JP. SUPERA - C. DARCEL

Durée : 5 h - **Dénivelée** : 660 m - **Niveau** : moyen +- **Distance** : 10 km
Descriptif : Départ du col d'Egurze, montée au col d'Haritzarte puis le sommet du Behorleguy - Descente au col d'Aphanize et retour par un sentier à flanc Sud-Est du Behorleguy jusqu'au parking

RV : 9h15 au fronton de Lecumberry.

Lundi 19 mai 2025

L'URSUYA en boucle depuis le quartier Zelhaia d'HASPARREN

Proposée par D. LALANNE

Dénivelée : 450 m - **Niveau** : moyen - **Distance** : 9 km – Durée : 5 h
Descriptif : Départ ferme Garatekoborda – route Napoléon – ferme Mahaka – Mont Ursuya – Urtsubehete - ancienne bergerie restaurée (maison du curé) – retour ferme garatekoborda.

RV : 9 h 30 parking Intermarché d'Hasparren, prés de la station-service pour co-voiturage jusqu'au point de départ.

Lundi 26 mai 2025

Le lac d'ESTAENS

Proposée par J. BEYRIS et amis béarnais

Dénivelée : 540 ou 700 m - **Niveau** : moyen - **Distance** : 11 km – Durée : 5 h
Descriptif : L'itinéraire part du parking, traverse une forêt avant d'atteindre la borne frontière (1 600 m). Le chemin se déroule ensuite en Espagne. On remonte un col long jusqu'à une altitude de 1 792 m, où l'on découvre le lac à ses pieds. Repas possible au bord du lac (quelques rochers accueillants) ou un peu plus haut. Pour le retour, deux options :
- revenir par le chemin de l'aller,
- parcourir les crêtes de la Mujer Muerta (1 857 m).

Les deux itinéraires se rejoignent peu avant le col frontière.
Belles vues sur le signal d'Espélunguère ou pic de Gabedaille, la Lie Lavatte, la Trinchera qui conduit au Valle de los Sarrios puis au Visaurin (mais ceci sort du cadre de la balade) et la Sierra de Bernera.
Le chemin est parfaitement praticable, c'est la Senda de Camille (du nom de l'ours qui vivait dans le coin) et le GR11 espagnol.

RV : 9 h 30 au parking du Sansanet. Il est sur la route du Somport, à 8 km après Urdos. Passé URDOS, on tourne avant d'entrer dans le tunnel du Somport, pour prendre la route historique qui mène vers le col proprement dit.

Option : possibilité de partir le dimanche, de dormir et prendre le repas et le petit déjeuner à l'hôtel « Pas Sages » à Sarrance, 60 € (tout compris, chambre, repas du soir, petit déjeuner) par personne en chambre double. **S'inscrire avant le 17 mai auprès de 2fopencd64@2fopen.com.**

<u>Rappel</u> : 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
Jeudi 1er- 8 et 29 mai fériés

Les randonnées du jeudi

Jeudi 15 mai 2025

Le sentier SAINT-IGNACE

Proposée par J. TILLOUS BORDE

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.

Jeudi 22 mai 2025

Pas de proposition

Activités et projets

Marche aquatique 9 et 16 mai 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.

Nouvelle activité

Body board/Morey

Cet atelier, animé par un bénévole ancien surfer, va débuter le vendredi 25 avril au matin sur une des plages d'Anglet.
La planche de modèle 100 est suffisante pour démarrer, et les palmes conseillées.
Les personnes intéressées doivent se signaler à 2fopencd64@2fopen.com en laissant leurs coordonnées.

Emmanuelle Bescheron, d'Ocean Incentive, s'est lancée dans l'activité de marche aquatique depuis une dizaine d'années
ISABELLE LOUVIER / SO

LITTORAL

La marche aquatique séduit de plus en plus de pratiquants

La pratique explose, et les amateurs n'ont pas d'âge. La discipline est bonne pour la santé, elle permet aux gens qui ont peur de l'eau de se dépasser, voire d'apprendre à se baigner en toute sécurité, tout au long de l'année

Arnauld Bernard
a.bernard@sudouest.fr

Vous les avez peut-être déjà vus cet hiver, à l'occasion d'une balade sur la plage, passer devant vous en sautillant dans l'eau. Il s'agit des amateurs de marche aquatique. Un peu timbrés, avez-vous pensé en relevant votre col, un frisson parcourant votre dos. Et pourtant.

Il y a des endroits où on appelle ça le « longe-côte », notamment dans les départements côtiers du Nord de la France. Dans les Landes, la pratique existe depuis une dizaine d'années, mais les clubs se sont vraiment multipliés depuis 2022. Bon, faire de la marche aquatique en Vendée, pourquoi pas. Pas de rouleau de bord, un sol qui décline lentement, pas de courants de baïne… Mais dans les Landes ? « Ici, l'océan fait peur, il y a des gens qui vivent au bord de l'eau et qui n'ont jamais mis un orteil dans l'océan, qui est réputé dangereux. C'est pour ça que cette pratique, encadrée et collective, séduit autant ! »

Emmanuelle Bescheron, qu'on ne présente plus dans le milieu du sauvetage côtier, a été l'une des premières à se lancer, d'abord à Capbreton, puis à Hossegor. « Avec le banc de sable qui a pas mal évolué, et les vagues au bord qu'il y a ce matin, on va rester dans la mousse », explique-t-elle à son groupe du jour, à qui elle a donné rendez-vous sur la plage centrale d'Hossegor, sous un beau soleil hivernal.

« En fonction des conditions de houle, soit on va à l'océan, soit on va au lac », détaille-t-elle. Au sein de groupe, une majorité de femmes, en combinaison, s'échauffent sur le sable. Ça chambre les retardataires, évidemment.

Surmonter ses peurs

Emmanuelle Bescheron s'est lancée dans cette activité il y a dix ans. En quelques années, les clubs se sont multipliés : « Moi, c'est un copain Breton qui m'a fait découvrir ça à Crozon, où il a monté son club. Mais depuis le Covid, la pratique a explosé, comme de nombreuses activités de plein air, un peu comme le sauvetage côtier. C'est assez démocratique, on est sans matériel, il y a des adhérents qui viennent parce qu'ils ont de l'appréhension et qu'ils veulent être à l'aise dans l'eau. »

Elle assure que « l'effet de groupe et l'encadrement aident à se dépasser. L'idée, c'est de se faire plaisir, et d'apprendre quelques techniques, notamment pour se mettre en sécurité. »

Quelles sont les vertus de l'exercice, qui dure trois quarts d'heure, dans une eau qui plafonne l'hiver à 12°C, mais qui est souvent plus chaude que l'air ? « C'est intergénérationnel, mais ça fait du bien à tout âge. Je travaille vraiment mes séances comme des séances de fractionné. Au lac, on va avoir ce courant, avec un travail spécifique, on va jouer avec la résistance de l'eau en fonction de l'heure de la marée. À l'océan, c'est différent, c'est un courant latéral. C'est bien d'alterner, et de pratiquer à l'année, parce qu'il y a les bienfaits de l'eau froide et que l'hiver, on a tendance à se calfeutrer. »

« On a vraiment la banane »

La plupart des pratiquantes sont d'ailleurs en « jambes courtes », pour profiter des bienfaits du froid sur la circulation sanguine. Les chaussons, aussi, peuvent s'avérer bien utiles. Soumaia s'apprête à faire ses premiers pas dans l'Atlantique : « J'ai déjà fait une séance au lac, mais là, c'est la première fois dans l'océan. Je veux casser cette peur, je ne sais pas nager, et l'océan m'impressionne. Je vais bientôt avoir 47 ans, et à terme, je me dis, pourquoi pas essayer le surf pour mes 50 ans ? »

Ses copines du jour acquiescent : « Je l'ai déjà fait une fois dans l'océan, malgré l'appréhension. Emmanuelle m'a vraiment mise en confiance. Jusqu'ici, je passais des étés sur la plage sans me baigner, c'est dommage. Alors que maintenant, j'ose un peu plus », explique Murielle, la cinquantaine.

« Ça fait deux ans que je voulais m'y mettre. C'est très convivial, on est en confiance. Au début, je ne nageais pas le crawl, j'ai fait un premier stage pour apprendre. Maintenant, je me baigne toute l'année. La température de l'eau, c'est vraiment revigorant, ça fait du bien à l'esprit, quand on sort, on a vraiment la banane », poursuit Dominique. Une fois dans l'eau jusqu'à la taille, il faut parfois mettre la tête sous une vague, mais ça fait partie du challenge, accepté.

« Jusqu'ici, je passais des étés sur la plage sans me baigner, c'est dommage. Alors que maintenant, j'ose un peu plus »

Les Inuits à Mimizan, Ocean Move à Capbreton, les Randonneurs des sables à Biscarrosse, ou encore Aquadhyana à Vieux-Boucau, ils ont tous organisé des séances hivernales de marche aquatique.

Une petite vague, c'est l'occasion de tenter une vivifiante tête sous l'eau. ISABELLE LOUVIER / SO

Club santé senior 64 mgen GROUPE VYV
Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr
2fopencd64@2fopen.com
2F OPEN CD 64

Le soft Volley 9 et 16 mai à 16 h

Cette activité
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 VIE DU CLUB

Le 20 avril à Bayonne

Une vingtaine de nos adhérents a participé à cette marche en faveur de la lutte contre le cancer du sein. Ce dimanche de Pâques ils ont partagé un moment de convivialité après l'effort au restaurant « le cancre » à Bayonne.

Séjours du mois de mars

MADRID du 25 au 29 mars 2025

Dix-neuf « ***tertulianos*** » et « ***caminantes*** » de la 2fopen&mgen64 se sont offert en ce printemps une escapade madrilène de cinq jours. lls sont partis de Bayonne en bus « **Blablacar** » de bon matin pour un séjour placé sous le signe de la culture ibérique : histoire de l'art pictural et musical. Mais aussi randonnée urbaine et moments conviviaux, le tout sous la houlette de ***Jean-Claude,*** notre guide dévoué, érudit, gourmand et subjugué par une princesse en robe bleue.

Ce furent nombreux paseos et dégustation de « **chocolate con churros** », musée du **Prado**, parc du « **Buen retiro** », brillant concert à la gloire de **Bach** et **Piazzola**, gigantesque palais de l'**Escorial**, musées **Thyssen** et **Reina Sofia**, le tout ponctué de plusieurs haltes gastronomiques…

Séjours à venir

SEJOUR DANS LE PERIGORD VERT du 19 au 23 mai

A l'initiative de Annie et JP Midy. Compte rendu et photos dans le bulletin de juin.

LA MARCHE DU FESTAYRE

Comme chaque année nous envisageons de participer à la marche du Festayre qui aura lieu le mercredi 9 juillet à 9 h à la Barre d'Anglet- tarif 11 euros – 10 km - S'inscrire à 2fopencd64@2fopen.com pour le 21 juin 2025 en indiquant

- Nom Prénom - Date de naissance - adresse postale – courriel -téléphone portable - taille pour le tee shirt
- Si vous souhaitez déjeuner à la fin de la marche (pour que nous puissions réserver)

Faire un chèque de 11 euros à l'ordre de 2fopencd64

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.