



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



Octobre 2025

Consignes et Informations

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

**2FOPEN cd64-Club MGEN64
BP 126
64600 ANGLET**

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 non MGEN 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.

Les permanences ont eu lieu durant la première semaine de septembre. Peu d'entre vous y sont venus alors que le calendrier a été donné dès le mois de juin. Il n'y aura pas de permanences en octobre ni les mois suivants...

Le dossier d'inscription est à télécharger sur le site clubmgen64.fr dans la rubrique « ADHESIONS pays basque Sud des Landes »

Le bulletin d'adhésion est aussi dans la boîte aux lettres rouge près de la photocopieuse au local.

Tristes nouvelles

Nous avons appris le décès de Jacques Guimont il a été responsable du club MGEN64 durant 4 ans, de 1996 à 2000, adhérent jusqu'à ce jour, et présent à chaque assemblée générale.

Viviane Tesmoingt, adhérente jusqu'en 2022, est décédée en septembre,

Toutes nos condoléances à leur famille et ami(e)s.

ACTIVITES 2025 – 2026

(Reprise des animations en octobre)

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	Autogestion
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 octobre 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 vendredi 17 octobre à 11 h	JJ Ambielle

Vie du Club Santé Senior MGEN

Informations

Mêmes recommandations que précédemment :

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 l'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.

Repas du Club Santé Senior/2FOPEN64

Conférence et repas du club à BANCA

Lundi 8 septembre, une soixantaine de seniors gourmands et en bonne santé se sont retrouvés dans la vallée des **Aldudes** pour le traditionnel « *repas du club-santé-senior* ».

La journée a commencé dès 11h00, à table, par un brillant récit très documenté de **Mikel ERRAMOUSPÉ** à propos de l'accident d'avion ✈️ qui endeuilla en 1949, outre les amis de la boxe et du violon, **toute la vallée qui perdit cinq de ses bergers...** L'ancien professeur évoqua ensuite avec émotion l'histoire locale de ces jeunes basques 🇪🇸 qui traversèrent l'Atlantique pour tenter de faire fortune au Texas...



Dans ce charmant restaurant au cœur du bourg de **Banca**, ce fut ensuite la dégustation collective de délicieuses truitelles éponymes 🐟 suivies d'une succulente daube de joues du fameux **Kintoa**, 🍖 cher à la vallée...





ATELIER LECTURE

Mercredi 15 octobre 2025

14h30

J'emporterai le feu

Leïla SLIMANI

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, **l'utilisation de l'I.A. (Intelligence Artificielle)**, mais aussi des transferts de photos entre smartphone et ordinateur, etc. (vendredi 17 octobre à 11 h).

Vacances scolaires pour la zone A (académie de Bordeaux)

- Du 18 Octobre au 3 novembre 2025
- Du 20 décembre 2025 au 5 janvier 2026
- Du 7 février au 23 février 2026
- Du 4 avril au 20 avril 2026
- Pont de l'ascension du 13 mai au 18 mai 2026



La recette gourmande de Geneviève



Dahl de lentilles vertes, Courgettes et carottes

Recette pour 6 personnes

1 **Ingrédients** : 300 g de lentilles vertes ; un oignon moyen ; 4 gousses d'ail ; 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 2 cuillères à café de curcuma en poudre ; 2 cuillères à café de curry ; 2 cuillères à café de cumin ; 1 cuillère à café de gingembre moulu ; 600 g de courgettes pelées en cubes ; 300 g de carottes émincées ; 1 boîte de tomates concassées d'environ 400 g ; 600 g d'eau ; 20 cl de lait ; sel, poivre et 2 cuillères à soupe de coriandre.

2 **Opérations** :

- Rincer les lentilles, hacher l'ail et l'oignon.
- Dans une cocotte, chauffer l'huile et faire revenir l'ail et l'oignon pendant 2 minutes. Saupoudrer avec les épices, bien mélanger.
- Ajouter les lentilles, les tomates, l'eau et le lait. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à couvert pendant 35 minutes environ. Saler et poivrer.
- Ajouter les courgettes et carottes et continuer la cuisson en mijotage pendant 30 à 35 minutes, à couvert. Remuer de temps en temps.
- Vérifier la cuisson des courgettes et des carottes.
- La sauce ne doit pas être liquide mais onctueuse.
- Verser dans le plat de service et parsemer de coriandre.

Info : Cette recette est une variante du Dahl : plat indien dans lequel les lentilles mijotent dans une sauce relevée d'épices et d'aromates.

Vous pouvez choisir :

Les légumes frais (carottes, courgettes) à votre convenance.

Le lait de vache, de soja, d'avoine ou de coco.

- ❖ Le Dahl, également orthographié « Dal » ou « Daal » est un terme hindi qui désigne les légumineuses séchées comme les lentilles, les pois chiches ou les haricots mungo. Ce plat est une pierre angulaire de la cuisine indienne depuis des millénaires.

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 Reprise le 7 octobre	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 3 et 17 octobre	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 10 octobre	Autogestion
	16h15-17h45	Soft Volley	Gymnase de Plan Cousut 3 et 17 octobre	Autogestion

Comité d'animation : vendredi 17 octobre à 13 h

Atelier photo

- Séances le vendredi 10 octobre 13h30-17h30



Séance de reprise le vendredi 12 septembre 2025

Le blog photo « atelierclic64 » sur le site clubmgen64.fr

Rappel : pour annuler ou modifier une randonnée :

prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia
Vacances de Toussaint du 18 octobre au 3 novembre 2025

Les randonnées du lundi

Lundi 6 octobre 2025

LE TOUR DU LAC D'IRABIA

Proposée par M. DARRIET - C. DARCEL

Dénivelée : 300 m - **Niveau** : moyen - **Distance** : 11 km – **Durée** : 4 h

Descriptif: montée en voiture par Estérençuby jusqu'à Egurgi (825 m), point de départ de la randonnée, (durée de la montée environ 1 h). Piste jusqu'à Paraisos. Montée à Paraisos. Piste jusqu'à la rivière Erlan. Parking, Barrage.

Retour par le bord du lac jusqu'à Paraisos. Piste jusqu'à Egurgi, la même qu'à l'aller mais à l'inverse. Retour à Saint Jean Pied de Port en passant par Mendive.

RV : 9h00 parking des Fauvettes près du marché de St Jean Pied de Port pour regroupement

Lundi 13 octobre 2025

GOROSTAPALO et Cascades XORROXIN

Proposée par C. DARCEL – J. DOUTOUMA

Dénivelée : 350 m - **Niveau** : moyen - **Distance** : 11.4 km – **Durée** : 5 h

Descriptif: depuis Gorostapalo montée vers le Dolmen Inarbegui puis retour par les cascades Xorroxin

RV : 9h15, regroupement à Dantxaria sur le parking du supermarché situé en face du bâtiment de la Guardia Civil avant de prendre la direction du col d'Oxondo et Pampelune.

Rappel : pour annuler ou modifier une randonnée :
prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia
Vacances de Toussaint du 18 octobre au 3 novembre 2025

Les randonnées du jeudi

Jeudi 2 octobre 2025

Circuit du BETIZU à IBARDIN

Proposée par C. DARCEL – D. LALANNE

Durée : 3 heures - **Dénivelée** : 150 m - **Niveau** : facile - **Distance** : 6,2 km

Descriptif : depuis le col des Abeilles suivre le chemin balisé par les nouveaux panneaux récemment installés par la Mairie d'Urrugne

Possibilité de déjeuner à la cidrerie d'Ibardin ou prévoir le pique-nique

RV : 10 heures au col des Abeilles (à gauche en montant au col d'Ibardin)

Jeudi 09 octobre 2025

Circuit en boucle DAX — CIRCUIT DE L'ADOUR AVAL

Proposée par G. BRIVET — H. SICART — J. DOUTOUMA

Durée : 3 h - **Dénivelée** : 3 m — **Niveau** : facile — **Distance** : 9 km

Descriptif : Circuit dans le bois de Boulogne sur la digue qui longe le fleuve « Adour ». Traversée des Barthes, des prairies humides, et des pacages pour les poneys landais. Prévoir éventuellement une protection contre les moustiques. Le pique-nique sera prévu en fin de parcours.

RV : 9h 30 au parking à l'entrée du bois de Boulogne de Dax (allée du bois de Boulogne pour GPS). (Pour ceux qui arrivent par la D 824, prendre la D 524 au rond-point, prendre la direction Dax par la D 459 (route des minières) arrivée au pont de pierre au feu, tourner à droite, continuer tout droit, vous passez devant l'ATRIUM (Thermes), le casino et vous êtes à 900 m de l'arrivée.

Jeudi 16 octobre 2025

IBANTELLI depuis le col de LIZARRIETA

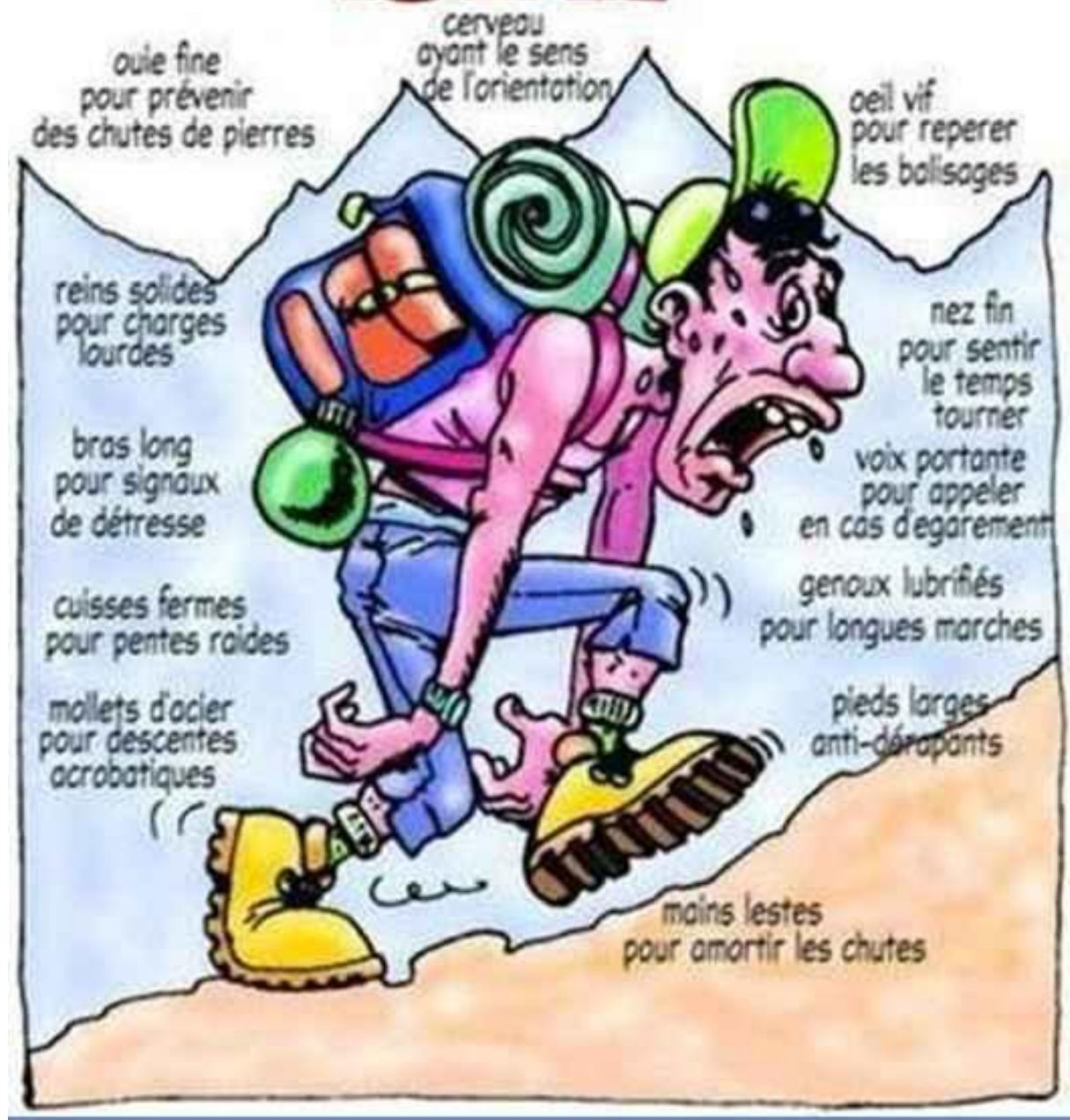
Proposée par C. DARCEL - J. DOUTOUMA

Dénivelée : 348 m - **Niveau** : moyen - **Distance** : 5.30 km – **Durée** : 3 h

Descriptif : depuis le col suivre le balisage bleu jusqu'au premier replat, montée très progressive (balisage jaune) 2^{ème} replat prendre à droite vers l'Ibantelli pour une belle vue à 360°, Redescendre par le même chemin.

RV : 9h30 à Sare au parking Xabalo à gauche sur la D306 en montant au col de Lizarrieta pour regroupement

CARACTERISTIQUES DU RANDONNEUR IDEAL



Vous avez tous reçu les conseils de Raymond Sanchez sur le syndrome d'épuisement, et les risques liés à la chaleur.

Marche aquatique 3 et 17 octobre 2025



Photo prise vendredi 19 septembre 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, a débuté 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.



Le soft Volley 3 et 17 octobre à 16 h



Reprise vendredi 12 septembre 2025 avec la coach Françoise

Cette activité
se déroule 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

LA VIE DU CLUB

Compte rendu du séjour qui s'est déroulé en Périgord Vert en mai, vendredi 10 octobre à l'ESAT RECUR à BAYONNE, pour les participants au séjour :

- ✓ 11 h : bilan moral et financier
- ✓ 12 h : repas périgourdin



Événement à partager

Après avoir participé plusieurs années à la « Garazi en rose » nous proposons d'autres animations sur octobre rose



Samedi 18 octobre 2025

Marche de 5 km et course de 8 km.

Heure de départ course : 16h00

Heure de départ marche : 15h45

Départ et arrivée : Esplanade des Halles de Gaztelu à Hendaye

Tarif pour la marche 10 €

Pour la course 12 €

Dimanche 19 octobre 2025 à Saint Jean de Luz



MARCHE ROSE : Pour les marcheurs rendez-vous dès 9 heures pour la remise des t-shirts roses, échauffement offert par Fanny coach de Yoga, départ 9h30 Place Louis XIV direction la plage Erromardie où une collation sera offerte.

Tarif : 10 € - Inscription sur HelloAsso- **MARCHE ROSE : Pour les marcheurs** rendez-vous dès 9 heures pour la remise des t-shirts roses, échauffement offert par Fanny coach de Yoga, départ 9h30 Place Louis XIV direction la plage Erromardie où une collation sera offerte.

Propositions de séjours

Baqueira du 8 au 13 mars 2026

Le séjour Ski, Raquettes, Randos de Baqueira sera reconduit du 8 au 13 Mars 2026 dans des conditions matérielles et financières comparables à celles de l'an passé ; le site est remarquable pour la pratique du ski, les forfaits peu onéreux pour les plus de 70 ans et nous avons pu étendre les possibilités de sortie raquettes et randonnées pédestres.

Ce séjour est conjointement organisé par les antennes des Club MGEN de Bayonne et de Pau ; les inscriptions seront possibles auprès de Jean-Paul MIDY ou Jacques BEYRIS ainsi que sur notre site (adresse : 2fopencd64@2fopen.com) dès le mois de Septembre jusqu'au vendredi 14 Novembre 2025, 11 h, date de la réunion à notre local ; des arrhes, d'un montant de 50 € devront être versés par chèque ce 14/11/2025. Il est naturellement nécessaire d'être à jour de sa licence à la 2FOPEN.



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



Séjours de 2 à 7 nuitées :

- Baqueira du 8 au 13 mars 2026 (ski/raquettes/marche/shopping...)
- Garrotxa en Espagne en Juin 2026
- Minorque aux Baléares fin septembre ou octobre 2026
- Annecy du 6 au 13 septembre 2026
- En 2027 Périgord Noir suite du Périgord Vert et Belle Ile en Mer.

Séjours d'une ou 2 nuitées :

- Vittoria en novembre 2025
- Biscarosse (vélo et randonnées) mai 2026
- Burguete randonnée à Lindux (1 nuit à l'hôtel - 2 randos)
- Elgorriaga randonnée au Mendaur (1 nuit à l'hôtel – 2 randos)

ASSEMBLEE GENERALE

- ✓ 2FOPENCD 64 + Club Santé sénior Mgen 64 mardi 9 décembre 2025 à 15h à la Maison pour tous Anglet
- ✓ 2FOPEN Nationale le 25 janvier à Sanary sur Mer (83)

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.

- 1) Un séjour Ski de piste et Raquettes à neige, du 8 au 14 février à Urdos.
- 2) Un second séjour Raquettes à neige et Ski de piste, du 15 au 21 février à Urdos.
- 3) Le week-end de Pentecôte avec ses randonnées à la journée à Urdos.
- 3) La poursuite du Chemin de Saint Jacques de Aumont Aubrac à Cahors en juin.
- 4) Le séjour " Chant et Randonnées douces" début juillet.
- 4) La poursuite du Chemin de Saint Jacques, de Puente la Reina à Burgos, en septembre.

Toutes ces sorties sont (ou seront) décrites dans le blog de notre association : cols-et-pics.overblog.com. N'hésitez pas à consulter ces pages qui seront rapidement mises à jour, à vous inscrire et à nous poser toutes questions utiles...

En attendant, l'équipe de la 2f65 vous souhaite un bel automne

Serge Capdessus - 0610320120