



Clubmgen64@laposte.net  
www.clubmgen64.fr

[2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com)



# Septembre 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**

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 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).

## **C'est la reprise 2025/2026 : Inscriptions – Réinscription**

Il est obligatoire d'être inscrit pour reprendre les activités proposées. Tous les documents sont sur le site ou à disposition au local.

### **Date des permanences au local :**

- Mardi 2/09 de 10h à 12 h et de 14h à 16h
- Mercredi 3/09 de 9h 30 à 11h 30
- Jeudi 4/09 de 10h à 12 h et de 14h à 16h
- Vendredi 5/09 de 10h à 12 h et de 14h à 16h

# ACTIVITES 2025 – 2026

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 19 septembre à 11 h	JJ Ambielle

## Vie du Club Santé Senior MGEN

Institut de Formation en Soins Infirmiers **IFSI** : La journée de restitution des actions menées par les étudiants a eu lieu le 2 juillet devant la promotion 2023-2026. Chaque groupe présentait durant 20 mn leur intervention en service sanitaire et santé. Josie était présente pour représenter le Club ainsi que Éric Lacouture représentant la MGEN64.

## 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

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. 59 personnes d'inscrites.

Regroupement sur le parking de la piscine de Baigorri à 10h15 en face de la cave, près du Trinquet.

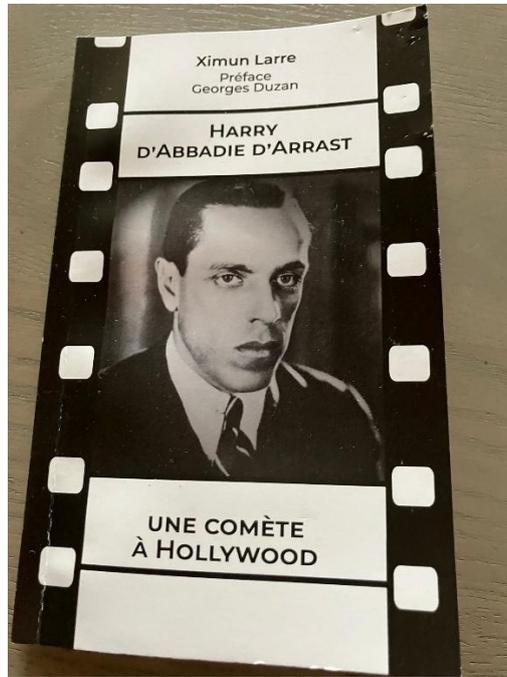


Il sera précédé à 11 h d'une conférence de Mikel Erramouspé sur le thème :

### 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.



## Atelier lecture :

En attendant la reprise, le Mercredi 15 octobre à **14h30** avec le  
livre de Leila Slimani « J'emporterai le feu »

Voici une petite lecture sur Harry d'Abbadie d'Arrast, réalisateur basque originaire de Baigorri, l'un des plus brillants d'Hollywood dans les années 1920/1930, ami de Charlie Chaplin... mais....

## 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, **l'utilisation de l'I.A. (Intelligence Artificielle)**, mais aussi des transferts de photos entre smartphone et ordinateur, etc. (vendredi 19 septembre à 11 h) sur rendez-vous.

### 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



## Clafoutis de haricots verts au bacon

### Clafoutis de haricots verts au Bacon

Recette pour 4 personnes :

#### 1 Ingrédients :

150 g de bacon en tranches fines ; 250 g de haricots verts ; 2 œufs ; 50 g de fromage blanc ; 10 cl de lait ; 60 g de farine ; 1/2 sachet de levure ; 1 pincée de muscade râpée ; huile d'olive (pour le moule) ; sel et poivre.

#### 2 Opérations :

- Équeuter et rincer les haricots verts ; cuire dans l'eau bouillante salée pendant 12 à 15 minutes. Égoutter sous l'eau froide.
- Tailler le bacon en fines lanières.
- Battre les œufs avec le lait, y ajouter le fromage blanc, puis le mélange de farine et levure.
- Fouetter jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Saler, poivrer et parfumer avec la muscade.
- Chauffer le four à thermostat 6 ou 180 °C.
- Huiler le moule de cuisson.
- Répartir les couches alternées de haricots verts et de bacon. Verser l'appareil à clafoutis.
- Cuire 20 à 25 minutes jusqu'à ce que le clafoutis soit bien doré.
- Servir chaud, accompagné d'une salade.



## 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 reprise le 10 septembre	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 12 et 19 septembre	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 12 septembre	Autogestion
	16h15-17h45	Soft Volley	Gymnase de Plan Cousut 12 et 19 septembre	Autogestion

**Comité d'animation** : vendredi 19 septembre à 13 h

### Atelier photo

- Séances le vendredi 12 septembre 13h30-17h30

**En attendant les prochaines photos du Club, il est possible d'aller à**

#### **La 2<sup>e</sup> Edition du festival de photographie SPK**

Du samedi 30 août au Vendredi 26 Septembre

À Saint Jean Pied de Port

Et de consulter, les animations, les expositions sur le site :

<https://spkelkartea.com/festival-2025>

Le blog photo « atelierclic64 » sur le site [clubmgen64.fr](http://clubmgen64.fr)

**Rappel : pour annuler ou modifier une randonnée :**

prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia  
Pas de randonnée en juillet / Août

## Les randonnées du lundi

**Lundi 15 septembre 2025**

### LES 3 COURONNES

(Il ne s'agit pas de gravir les 3 couronnes dont l'ascension comporte des passages trop exposés)

Proposée par C. DARCEL – A. SCORDIA

**Dénivelée :** 350 m - **Niveau :** moyen - **Distance :** 6 km – **Durée :** 4 h

**Descriptif :** Départ du col Elurretxe (côte 500) et montée directe vers la pointe Rekarte (côte 672). Puis suivre la crête pour rejoindre le col Ardituri (côte 776). Ascension optionnelle vers la troisième couronne Hirimugarrieta (côte 821). Vue plongeante sur le lac de San Antongo Urteguia. Descente vers Aireko Palazioa. Rejoindre le pk 9 du col et retour vers le point de départ par le « Castillo del Ingles »

**RV :** 9h30 au parking de l'école des Joncaux à Hendaye pour covoiturage vers Irun et le col Elurretxe.

**Lundi 22 septembre 2025**

### LE GARALDA

Proposée par JP. SUPERA

**Dénivelée :** 550 m - **Niveau :** moyen + - **Distance :** 12.5 km – **Durée :** 5 h

**Descriptif :**

**RV :** 9h30 Mairie et trinquet de St Esteben

**Lundi 29 septembre 2025**

### LE BIANDITZ avec nos amis Béarnais

Proposée par J. DOUTOUMA – C. DARCEL

**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

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

## Les randonnées du jeudi

Jeudi 11 septembre 2025

### Circuit en boucle dans la forêt d'USTARITZ

Proposée par F. SUPERA – I. MAIROT

**Durée** : 4 h30 -Dénivelée : 220 m - Niveau : moyen - Distance : 10,5 km

**Descriptif** : Itinéraire avec belles vues sur les coteaux environnants. Puis parcours dans la forêt en passant par la chapelle Ste Madeleine d'Otsantz et retour par La Croix des Anglais. Prévoir le pique-nique.

**RV** : 10h au parking de la table d'orientation sur la D 250, côté droit de la chaussée en venant d'Ustaritz, côté gauche de la chaussée en venant de la route de St Pée.

Jeudi 18 septembre 2025

## CIRCUIT DES US ET COUTUMES à SAINT JEAN DE MARSACQ

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

**Dénivelée** : 200 m - **Niveau** : facile - **Distance** : 12,3 km – **Durée** : 4h30

**Descriptif** : Boucle à partir du centre du village vers le chemin de halage de l'Adour à travers les coteaux, ses vallons et ses prairies avant de retourner au village. Prévoir les chaussures hautes, les bâtons et le pique-nique.

**RV** : 9h30 au parking du centre-ville de Saint Jean de Marsacq en face de l'église et près de la mairie.

Jeudi 25 septembre 2025

## ARBRES REMARQUABLES ET PARCC LABENNE

Proposée par C. DARCEL – JC. ERDOCIO

**Dénivelée** : 50 m - **Niveau** : facile - **Distance** : 9 km – **Durée** : 6 h

**Descriptif** : Pour commencer, circuit des « arbres remarquables » : Collège Gisèle Halimi et École Océane, forêt de Labenne, rive droite du Boudigau et Labenne-bourg.

Pique-nique au théâtre de verdure et à 14h00 après déjeuner, visite des expos temporaires du PARCC (Pôle ARTistique Créatif Contemporain). Peintures sur le thème du paysage landais (Steven BURKE) et de l'homme et l'animal (Romain BERNINI). Visite guidée (Prévoir droit d'entrée : 2 €).

Retour au parking (3/4 heure).

**RV** : 10h00 à Labenne : direction Labenne-Océan : 3° rond-point après le feu, parking sur la droite, sous les arbres.



## Activités et projets

### Marche aquatique 12 et 19 septembre 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, 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](mailto:2fopencd64@2fopen.com) en laissant leurs coordonnées.



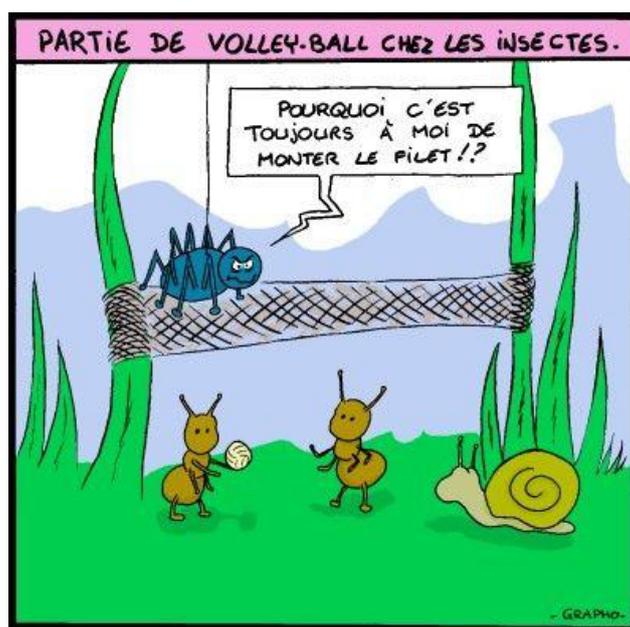
## Le soft Volley 12 et 19 septembre à 16 h



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](mailto:2fopencd64@2fopen.com)



# LA VIE DU CLUB

En mai, juin et juillet nous avons partagé plusieurs temps forts et moments savoureux

## Séjour 2FOPEN64 dans le PÉRIGORD VERT

En ce beau mois de mai, nos amis *Annie* et *Jean-Paul* nous ont concocté avec le plus grand soin une petite semaine « *randonnées et tourisme* » en **Dordogne**. Le programme, tout comme les repas, était à la fois copieux et varié...

Un gîte aussi accueillant que gastronomique à **S<sup>t</sup> Sulpice-de-Roumagnac** d'où nous avons rayonné sur le nord du département pour en découvrir quelques sites des plus intéressants : l'étonnant monolithe **d'Aubeterre-sur-Dronne**, les châteaux de **Bourdeilles**, randonnée sur les hauteurs de **Brantôme**, l'incontournable vieux **Périgueux** avec ses vestiges gallo-romains, randonnée vers l'abbaye de **Villars** et surtout visite de ses splendides grottes, le joli petit village de **S<sup>t</sup> Jean-de-Côle**...



Pour conclure, le dernier jour et sur le chemin du retour, une succulente dégustation de « *diamant noir* » à l'écomusée de la truffe de **Sorges**, suivi de la visite de la SOCRA à **Marsac**, qui redonne une jeunesse à de nombreuses d'œuvres d'art, dont certaines incendiées à Notre Dame...



## COUP de CHAUD et REPAS à ISPÉGUY

Le 30 juin 2025, une quinzaine de randonneurs de la 2FOPEN64 ont osé se lancer depuis **Baïgorry** dans l'ascension du **ravin d'Ispéguy** en bravant la canicule annoncée car sachant que rafraîchissements, réconfort et redescente en voiture les attendraient au loin, tout en haut du col. Dès le départ celui-ci était visible, au loin, et la partie supérieure du trajet, dépourvue d'arbres et exposée plein sud, promettait une alléchante fin de parcours très ensoleillé.



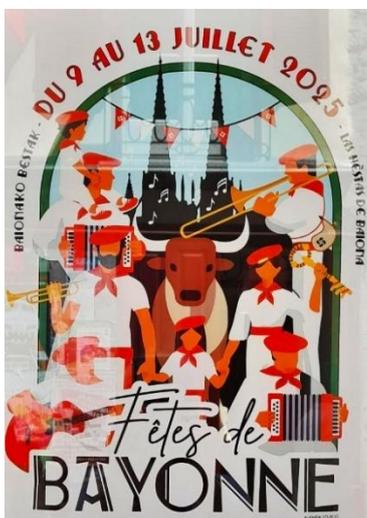
À mi-chemin, une pesante chaleur se faisait déjà sentir... Après une dernière pause ombragée, chaque pas nécessita alors, sous un soleil de plomb, la respiration d'un air suffoquant ! En l'absence d'échappatoire, certains envisagèrent même le demi-tour... L'entre-aide s'est alors organisée et tous les marcheurs, exténués, ont finalement retrouvé les sages promeneurs motorisés à la « **Venta d'Ispéguy** » pour partager, autour du « **RETEX** <sup>(1)</sup> » de cette brûlante expérience, l'agréable et traditionnel « **repas annuel des randonneurs** »...



(1) « RETour d'EXpérience »

## La marche des festayres

Comme chaque année, le « *club-santé-senior* » a participé à l'ouverture des **Fêtes de Bayonne**. En ce premier jour de l'événement, il s'agissait d'une marche douce par un soleil radieux, chacun à son rythme... Environ dix kilomètres en compagnie de plusieurs milliers de festayres, en bordure de l'océan d'abord, puis tout au long du fleuve...



Après l'effort, somme toute modéré, place au réconfort : randonneurs et accompagnateurs se sont retrouvés dans le « **Petit Bayonne** », pour une agréable convivialité « spécial fêtes ».



## Événement à partager

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



**Samedi 18 octobre 2026**

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 €

## Propositions de séjours

À croire que nos adhérents sont devenus de vraies agences de tourisme car les propositions pour l'année 2026 pullulent

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)