

Décembre 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

La fin de l'année approche, il est grand temps de se réinscrire pour participer aux différentes activités, animations et séjours.

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.



Club Santé Sénior

MGEN 64 et 2FOPENCD 64

Le mardi 9 décembre 2025

**À 15 h à la maison pour tous
à ANGLET**

Plus d'informations p 3

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 17 décembre 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 12 décembre 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.

IFSI

Pour la 3^{ème} année les formatrices de l'Institut Français de Soins Infirmiers nous ont sollicités pour la mise en place du Service Sanitaire.

Les étudiants de 2^{ème} année proposeront aux adhérents du Club Santé Senior MGEN64 une action de prévention et de promotion de la Santé. Parmi les thématiques de Santé nous avons retenu la « Santé environnementale ».

Entre le 1^{er} et le 19 décembre 2025 première prise de contact avec le comité d'animation du Clubmgen64.

Entre le 20 et le 24 avril 2026 présentation de leur action aux adhérents du Club.

Le 29 juin 2026 restitution de leur projet pour validation de leur cursus.



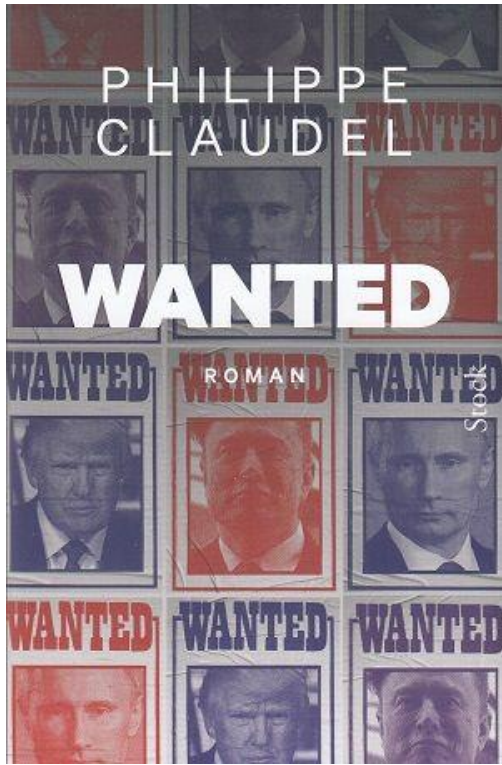
Ne manquez pas l'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE de vos clubs ! Mardi 9 décembre 2025 à 15h à la Maison pour Tous à Anglet

L'Assemblée Générale de **Club Santé Senior 64** et **2FOPENCD64** est bien plus qu'une simple réunion : c'est **l'occasion de célébrer ensemble ce que nous construisons chaque jour**. Un temps privilégié pour : **Échanger** avec les bénévoles qui œuvrent sans relâche pour vous, **Partager** vos idées et vos attentes pour l'avenir des clubs, **Renforcer** les liens qui font de nos associations des lieux de vie uniques.

Pourquoi venir ? Parce que **votre présence est un cadeau** pour nos bénévoles. Elle leur montre que leur engagement a du sens, qu'il est vu, reconnu et encouragé. **Vous êtes le cœur de ces clubs** – sans vous, rien ne serait possible. Et si une animation est prévue à ce moment-là ? **Reportez-la, juste cette fois !** Offrez-vous une pause pour contribuer à l'avenir de vos associations.

Un moment convivial vous attend. Venez nombreux, venez inspirés !

👉 **On compte sur vous !** Ensemble, continuons à faire vivre ces valeurs qui nous unissent.



ATELIER LECTURE

Mercredi 17 décembre 2025

14h30

WANTED

Philippe CLAUDEL

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 12 décembre à 11 h).





Queues de lotte rôties. Crème de Chorizo. Patates douces sautées

Recette pour 4 personnes :

1 Ingrédients : 4 petites queues de lotte pelées ; 1 oignon moyen ; 1 tête d'ail ; 3 cuillères à soupe d'huile d'olive ; thym ou cerfeuil émietté (déshydraté ou frais) ; 20 cl de crème liquide entière ; 200 g de chorizo doux au fort ; 3 patates douces.

2 Opérations :

➤ **Préparation des queues de lotte :**

Chauffer le four à thermostat 6 ou 180 °C

Disposer dans un plat allant au four, les queues de lotte badigeonnées d'huile d'olive, les saler, les poivrer et les saupoudrer de thym ; disposer les gousses d'ail en chemise (sans les éplucher) autour du poisson.

Cuisson : 20 minutes. Réserver au chaud.

➤ **Préparation de la crème de chorizo :**

Émincer finement l'oignon, peler le chorizo et le détailler en petits cubes.

Faire revenir l'oignon et le chorizo dans la poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Dégraisser avec la crème et poursuivre la cuisson quelques minutes. Réserver au chaud.

➤ **Préparation des patates douces :**

Éplucher les patates douces, détaillées en cubes.

Les tremper dans l'eau froide, environ 30 minutes pour leur enlever l'amidon.

Les sécher et les faire sauter à feu vif dans la poêle avec l'huile d'olive.

3 Dressage du plat :

- ✓ Disposer les queues de lotte dans le plat de service avec les gousses d'ail.
- ✓ Les napper de crème au chorizo.
- ✓ Compléter la garniture avec les patates douces tout autour.

Information :

La crème de chorizo peut être cuisinée à l'avance, la conserver au frais dans un récipient hermétique, et la réchauffer doucement avant de l'utiliser.

Vous pouvez aussi utiliser des filets de lotte.



PROFITEROLES AU CHOCOLAT

Recette pour 6 personnes

1 Ingrédients :

- Pâte à choux : 150 g de farine ; 25 cl d'eau ; 100 g de beurre ; 3 à 4 œufs, 1 pincée de sel.
- Garniture : 35 cl de crème fraîche liquide entière ; 150 g de mascarpone ; une ½ gousse de vanille ; 30 g de sucre glace ou (45 g de sucre de bouleau xylitol).
- Sauce chocolat : 200 g de chocolat noir pâtissier (minimum 54 %) 10 cl de crème liquide ; 3 cuillères à soupe d'eau.

2 Opérations :

Préparation de la Pâte à choux :

- Dans une casserole, chauffer l'eau, le sel, le beurre en petits morceaux jusqu'à ébullition.
- Hors du feu, verser la farine tamisée et remuer jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Reporter la casserole sur feu doux 2 à 3 minutes en mélangeant continuellement.
- Refroidir la pâte dans un saladier et incorporer les œufs entiers un par un, en remuant énergiquement.
- Attention, le dernier œuf doit être battu et ajouté petit à petit. La pâte ne doit pas être coulante, mais fait une pointe sur la spatule.

Chauffer le four : thermostat 6 ou 180 C

Dressage des choux :

Sur une plaque recouverte de papier cuisson, à l'aide de 2 petites cuillères ou (d'une poche à douille numéro 12) en les espaçant de 2 à 3 cm. Les enduire d'un peu de jaune d'œuf dilué avec 1 cuillère à soupe d'eau.

Cuisson des choux : 25 à 30 minutes. Laisser refroidir dans le four éteint et ouvert.

Préparation de la garniture :

- Mélanger la crème fraîche, le mascarpone, et la gousse de vanille grattée.
- Laisser bien refroidir cette préparation pendant une heure minimum. Plus le mélange est froid, plus la crème prendra.
- Fouetter la crème tout en la sucrant jusqu'à obtenir une préparation bien ferme.

Préparation de la garniture :

- Mélanger la crème fraîche, le mascarpone, et la gousse de vanille grattée.
- Laisser bien refroidir cette préparation pendant une heure minimum. Plus le mélange est froid, plus la crème prendra.
- Fouetter la crème tout en la sucrant jusqu'à obtenir une préparation bien ferme.

Garnissage des choux :

- Découper un petit chapeau sur le chou et garnir avec la crème, puis remettre le chapeau.
- Les disposer sur le plat de service en pyramide.

Préparation de la sauce chocolat au moment de servir :

- Chauffer au bain-marie le chocolat, cassé en petits morceaux avec la crème et l'eau. Le mélange doit briller.

3 Présentation des profiteroles :

- Napper la pyramide de choux avec la sauce au chocolat chaude.
- Servir.

Information : On compte 2 à 3 choux par personne. S'il vous reste quelques choux, vous pouvez les conserver au congélateur.



Un grand merci à **Geneviève**, la cheffe étoilée du bulletin, qui depuis 2010 a enflammé nos papilles avec des recettes aussi savoureuses qu'accessibles. En cette fin d'année 2025, elle range ses spatules et éteint ses fourneaux, laissant derrière elle un héritage gourmand : un festin de douceurs sucrées, de plats salés audacieux et de conseils avisés, tous à déguster sur le [site du club](#).

Pour nous quitter en beauté, elle nous a offert deux dernières créations, une apothéose culinaire à savourer sans modération !

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 5 et 12 décembre	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 12 décembre 2025	Autogestion
	16h15-17h45	Soft Volley	Gymnase de Plan Cousut 5 et 12 décembre	Autogestion

Comité d'animation : samedi 27 décembre à 10.30 h

Atelier photo

- Séances le vendredi 12 décembre 13h30-17h30





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 Noël du 20 décembre 2025 au 5 janvier 2026

Les randonnées du lundi

Lundi 1^{er} décembre 2025

OTSAXAR

Proposée par N&JJ. AMBIELLE

Dénivelée : 350 m - Niveau : moyen - Durée : 5 h

Descriptif : départ de Utsuskulu Lepoa (577 m) – descendre quelques mètres et prendre la piste à gauche (celle plus haut servira pour le retour) – Menementa (589 m) – Harizziloa (633 m) - col d'Otsaxar (788 m) – Possibilité d'aller au sommet Otsaxar (825 m) – retour vers le premier col – et descente vers le point de départ.

RV : 9h30 : regroupement à Saint Etienne de Baïgorry, derrière la Mairie pour co-voiturage vers Banca.

Lundi 8 décembre 2025

HUBERLETA

Proposée par JP. SUPERA

Dénivelée : 500 m - **Niveau** : moyen +- **Distance** : 8 km - **Durée** : 4 h 30

Descriptif : Départ Urdos Bastida (249m) - otsobia (327m) (433m) (535m)
larrateko lepoa - sommet huberleta (722m) - retour larrarte (631m) (456m)
askalauntze uxtolordoki retour bastida

RV : 9h30 quartier Urdos de Baigorri

Lundi 15 décembre 2025

ATXURIA par la venta LORETXOA

Proposée par JP. MIDY

Dénivelée : 600 m - **Niveau** : moyen + - **Distance** : 10 km – **Durée** : 5 h

Descriptif : : Départ du Parking – Venta Loretxoa – Montée vers l'Atxuria- Retour au parking par un circuit en boucle.

RV : 9h30 au parking des grottes de SARE

Rappel : pour annuler ou modifier une randonnée :
prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia
VACANCES DE NOEL du 20 décembre 2025 au 5 janvier 2026

Les randonnées du jeudi

Jeudi 4 décembre 2025

Le sentier SAINT IGNACE

Proposée par J. TILLOUS BORDE – J. DOUTOUMA

Durée : 4 heures - **Dénivelée** : 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'Ascaïn qui mérite une visite. Prévoir le pique-nique

RV : 10 h à ASCAIN parking derrière l'église

Jeudi 11 décembre 2025

MINES D'ARDITURRI – OIARTZUN (OYARZUN)

Proposée par : M.C. CURUTCHET - D. et J.C. ERDOCIO - J. FRANCOIS

Dénivelée : Niveau : très facile **Distance :** 7 km (AR)

Descriptif : balade sans dénivelée sur la voie verte d'accès aux mines d'Arditurri.

11 h : visite guidée des mines (1 h) en espagnol, audio-guide disponible en français (se munir de ses propres écouteurs), suivie de la visite du petit musée des mines.

13.30 : repas à l'auberge TOKI ALAI : à OIARTZUN, Bizardia Plaza n°2, quartier Gurutze.

ACCES : autoroute AP 8 / AP 1. À la sortie 11, prendre la route GI 2134. Au centre d'Oiartzun, emprunter la route GI 3420 sur laquelle la sortie vers les mines est indiquée à quelques km après le quartier ERGOIEN, le long de la voie verte.

Stationnement au parking du musée de la musique « Soinuena », derrière le restaurant OLAIZOLA. Adresse pour GPS : calle Tornola n°6 (Tornola kalea n°6) à Oiartzun (Oyarzun).

RV : 9 h 45 parking du musée de la musique « Soinuena » Veuillez vous inscrire avant le 4 décembre sur la messagerie 2fopencd64@2fopen.com. Prévoyez un chèque de 16.50 € à l'ordre de 2fopencd64 (visite de la mine + repas au restaurant)

Jeudi 18 décembre 2025

LE LAC MARIN D'ALBRET

Proposée par C. DARCEL – D. LALANNE

Dénivelée : 50 m - **Niveau :** facile - **Distance :** 9 km – **Durée :** 3 h

Descriptif : Port d'Albret > Ancienne embouchure de l'Adour > Plage du lac > Courant de Soustons. Pique-nique en fin de randonnée au port miniature

RV : 10h00 sur le parking du golf de Pinsolle (à gauche avant d'arriver à Vieux-Boucau-les-Bains)



Marche aquatique 5 et 12 décembre 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 5 et 12 décembre à 16 h
Activité très prisée : 14 participants viennent au filet



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

Depuis plusieurs années, nos adhérent(e)s participent à octobre rose. Pendant 6 ans nous avons parcouru les rues de St Jean Pied de Port, pour la Garazi en Rose, côté Pays Basque Intérieur. Depuis l'an dernier, nous avons choisi le côté mer, et dimanche 19 octobre, nous avons surfé sur la vague rose qui déferlait sur St Jean de Luz.





Mercredi 26 et Jeudi 27 novembre 2025



18 adhérents ont séjourné à VITORIA. Cette balade culturelle était organisée par D&JC. ERDOCIO. Des photos seront publiées dans le bulletin de janvier.

Événement à partager

FOULÉE DU PARTAGE

10ème édition de la FOULÉE DU PARTAGE, une course pédestre sportive et solidaire organisée par la Table du soir.

Au programme, plusieurs épreuves au choix : course de joëlettes (10 km), course à pied (10 km), mini course enfants (1,5 km), marche (7 km)

Le dimanche 30 novembre 2025



Inscriptions sur pb-organisation.com

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). La réunion d'inscription et d'engagement financier a eu lieu le 14/11/2025. Il est naturellement nécessaire d'être à jour de sa licence à la 2FOPEN.

SÉJOURS DE 2 À 7 NUITÉES :

- Baqueira du 8 au 13 mars 2026 (ski/raquettes/marche/shopping...)
- Garrotxa en Espagne du 18 au 22 mai 2026. Réunion au local pour inscription et engagement financier le samedi 29 novembre à 11 h.
- Minorque aux Baléares du 12 au 19 octobre 2026. Réunion au local pour inscription et engagement financier le samedi 29 novembre à 9h30
- 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 :

- 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)

ASSEMBLEES GENERALES

- ✓ 2FOPENCD 64 + Club Santé sénior Mgen 64 mardi 9 décembre 2025 à 15h à la Maison pour tous Anglet
- ✓ 2FOPEN Nationale le 25 janvier 2026 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.

Serge Capdessus – 0610320120

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.

