



Clubmgen64@laposte.net  
www.clubmgen64.fr

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



# Janvier 2026

## 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

**Une nouvelle année commence, les personnes qui n'ont pas re-adhéré ne pourront plus participer aux activités.**

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.

**Triste nouvelle :** Nous nous sommes associés, par notre présence à la cérémonie religieuse à Saint Jean le Vieux, au chagrin d'Yvon Rustique qui a perdu son épouse le 17 décembre 2025. Toutes nos condoléances à Yvon et à ses proches.

# 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 21 janvier 2026	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 16 janvier 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<sup>ème</sup> année les formatrices de l'Institut Français de Soins Infirmiers nous ont sollicités pour la mise en place du Service Sanitaire.

Le comité d'animation a eu une visio conférence le samedi 27 décembre lors de la réunion de bureau afin d'organiser les interventions des jeunes étudiants de l'IFSI entre le 20 et le 24 avril 2026. Le thème retenu sera le sommeil. De plus amples informations vous seront communiquées prochainement.

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



L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2FOPENCD 64 + Club Santé sénior Mgen 64 a eu lieu mardi 9 décembre 2025 à la Maison pour tous Anglet.

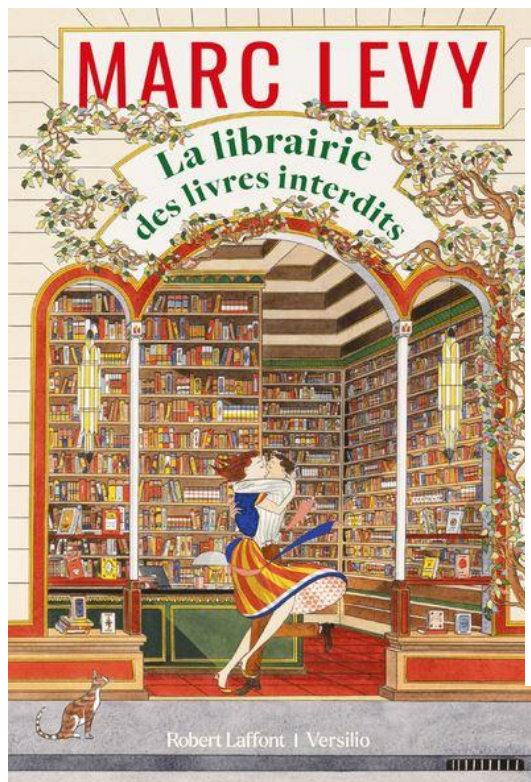
61 d'entre vous étaient présents, pas assez à notre goût. C'est un moment pour être informés de toutes les activités du Club, de l'utilisation de votre contribution financière, d'échanger et de se mieux se connaître. Pratiquer son activité est important mais pas que ... Nous déplorons l'absence de beaucoup d'entre vous, le manque d'intérêt pour les autres activités, et pour l'investissement de tous les bénévoles sans lesquels le club ne pourrait pas fonctionner.

Un grand merci à tous les présents, à ceux qui nous renouvellent leur confiance. Prenez donc le temps de lire les comptes rendus sur le site [clubmgen64.fr](http://clubmgen64.fr)



A la fin de l'Assemblée Générale, Josie remercie chaleureusement Geneviève pour ses 15 années de recettes.

Mais il est possible de les consulter sur le site [www.clubmgen64.fr](http://www.clubmgen64.fr)



## ATELIER LECTURE

Mercredi 21 janvier 2026

14h30

## LA LIBRAIRIE DES LIVRES INTERDITS

**Marc LEVY**

## 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 16 janvier à 11 h).



## Les États Généraux de la santé et de la protection sociale

Si vous voulez vous exprimer vous pouvez participer sur [placedelasante.fr](http://placedelasante.fr)



## Séance de cinéma au Vauban à Saint Jean Pied de Port



**Mardi 24 février à 10 h : Film O Último Azul (Les voyages de Tereza) de Gabriel Mascaro 5,5 euros l'entrée.**  
**Il sera suivi d'un déjeuner à Garazi. Réservez votre journée pour un partage convivial.**

*Tereza a vécu toute sa vie dans une petite ville industrielle d'Amazonie. Le jour venu, elle reçoit l'ordre officiel du gouvernement de s'installer dans une colonie isolée pour personnes âgées, où elles sont amenées à « profiter » de leurs dernières années. Tereza refuse ce destin imposé et décide de partir seule à l'aventure, découvrir son pays et accomplir son rêve secret...*

Des informations vous seront communiquées ultérieurement sur les modalités d'inscription et le prix du repas.

## 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 Haïtz Péan Anglet	Oyhamberry Muriel
Mercredi	14h-15h30	Qi Gong	Centre sportif Haïtz 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 9 et 16 janvier	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet les 9 et 30 janvier	Autogestion
	16h15-17h45	Soft Volley	Gymnase de Plan Cousut 9 et 16 janvier	Autogestion

**Comité d'animation** : vendredi 16 janvier à 13 h

### Atelier photo

- Séances les vendredis 9 et 30 janvier 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

## Les randonnées du lundi

**Lundi 5 janvier 2026**

### OTXO ERREKA

**Proposée** par JP. SUPERA

**Dénivelée** : 420 m - **Niveau** : moyen - **Durée** : - **Distance** : 13 km

**Descriptif** :

**RV** : 9h30 : Parking derrière l'église d'ISTURITZ.

**Lundi 12 janvier 2026**

### Col de BERDARITZ (691 m) – ABRAKU (1007 m)

**Proposée** par N. AMBIELLE – J. DOUTOUMA

**Dénivelée** : 700 m - **Niveau** : moyen +- **Distance** : 11 km - **Durée** : 5 h

**Descriptif** : Même départ que pour Harguibel. Depuis les Aldudes (362 m) montée au col de Berdaritz (691 m) par la piste 4 de l'euskal trail. Puis le GR Col de Pago Zelhay (897 m) et montée à l'Abraku (1007 m). Redescente au col puis montée à l'Urrixka (1000 m). Descente vers Berdaritz puis les Aldudes. Parcours en boucle.

**RV** : 9h15 parking derrière la Mairie à Saint Etienne de Baigorri. Co voiturage jusqu'à la place de l'église aux Aldudes.

**Lundi 19 janvier 2026**

### IHISU

**Proposée** par N&JJ. AMBIELLE

**Dénivelée** : 400 m - **Niveau** : moyen - **Distance** : 7 km – **Durée** : 4 h

**Descriptif** : Petite boucle pour s'élever au-dessus de Bidarray, vers la ferme Xaraboilenea puis grimper jusqu'au sommet d'Ihisu. Retour par le versant opposé.

**RV** : 10 h 00 aller à Bidarray par la D918 et se garer à l'entrée du quartier Latsaga, il y a des places près des containers, à côté de la base de rafting Ur Bizi

**Lundi 26 janvier 2026**

## **Tour du GOROSPIL à partir de DANCHARIA**

**Proposée** par JP. MIDY

**Dénivelée** : 680 m - **Niveau** : moyen + - **Durée** : - **Distance** : 15 km

**Descriptif** : Montée vers le Gorospil en suivant Lapitxuri, direction ensuite le Mondarrain (que l'on contourne) par la crête de Bizkailuze puis passage au col des Trois Croix et retour sur Dancharia.

**RV** : 9h 30 à Dancharia en face du bâtiment de La Guardia Civil pour regroupement.

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

prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia

## **Les randonnées du jeudi**

**Jeudi 8 janvier 2026**

### **D'URCUIT au port d'URT par les bords de l'ARDANAVY**

**Proposée** par F. SUPERA – I. MAIROT

**Durée** : 4 heures - **Dénivelée** : 10 m - **Niveau** : facile - **Distance** : 10 km

**Descriptif** : A Urcuit, Suivre la rive gauche de l'Ardanavy jusqu'à son confluent avec l'Adour puis emprunter la rive droite jusqu'au gîte rural et bifurquer à gauche pour rejoindre le port d'Urt en suivant la piste cyclable. Retour au point de départ. Prévoir pique-nique

**RV** : 10h au parking de l'aire naturelle de l'Ardanavy, sur la D 257, 2km après la traversée du village, à gauche, en face de la casse automobile.

**Jeudi 15 janvier 2026**

### **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 22 janvier 2026

## ZIBURUMENDI : La montagne de CIBOURE

**Proposée par :** C. DARCEL + D. LALANNE

**Durée :** 4h - **Dénivelé :** 310 (430) m - **Niveau :** moyen - **Distance :** 8 (10) km

**Descriptif :** Depuis le parking de Trabenia (côte 95), montée sur le GR10 jusqu'au Deskargako Lepoa (côte 272). En option : boucle vers la venta Yasola et retour au col.

Montée directe à Ziburumendi (côte 411) et pique-nique à proximité de la chapelle. Retour au point de départ par le sentier nord.

**RV :** 10h00 sur le parking du restaurant « Trabenia », entre Ascain et Urrugne...

Jeudi 29 janvier 2026

## Boucle à CAPBRETON

**Proposée par** G. BRIVET – H. SICART

**Dénivelée :** - **Niveau :** facile - **Distance :** 7 km – **Durée :** 3 h 30

**Descriptif :** départ du parking des Cyprès, allées du Boudigau, Av George Pompidou, l'estacade, Bd François Mitterrand, Le CERS, Av Mar de Lattre de Tassigny, Av de Biarritz, rue des vigneron, Av George Clémenceau, retour aux voitures pour récupérer le pique-nique.

**RV :** 9 h 30 au parking d'Intermarché à Labenne pour regroupement.



## Activités et projets

### Marche aquatique 9 et 16 janvier 2026



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 9 et 16 janvier 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](mailto:2fopencd64@2fopen.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](mailto:2fopencd64@2fopen.com)).

### SÉJOURS DE 2 À 7 NUITÉES :

- Baqueira du 8 au 13 mars 2026 (ski/raquettes/marche/shopping...)
- Annecy du 6 au 13 septembre 2026

Il reste encore des places pour les 2 séjours suivants : contacter [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com)

- Garrotxa en Espagne du 18 au 22 mai 2026.
- Minorque aux Baléares du 12 au 19 octobre 2026.

### SÉJOURS D'UNE OU 2 NUITÉES :

- Biscarrosse (vélo et randonnées) mai 2026
- Burguete randonnée à Lindus (1 nuit à l'hôtel - 2 randos)
- Elgorriaga randonnée au Mendaur (1 nuit à l'hôtel - 2 randos)

### SÉJOURS EN PROJET

- En 2027 Périgord Noir (suite du Périgord Vert) et Belle Ile en Mer.

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

- ✓ 2FOPEN Nationale le 25 janvier 2026 à Sanary sur Mer (83) - 3 de nos adhérentes vont y participer : Josie Doutouma, Catherine Marty, Nadine Ambielle

### 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).

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.