

Février 2026

Consignes et Informations

Tout courrier au Club santé séniors 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

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.



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 25 février 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 27 février 2026	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 Atlenthal. Il faut demander à Josie votre attestation d'inscription pour bénéficier d'une remise.

IFSI

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

Vous avez été nombreux à répondre à l'enquête proposée par les étudiants. Les dates d'intervention vous seront communiquées ultérieurement. (semaine du 20 au 24 avril sauf le mercredi)

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



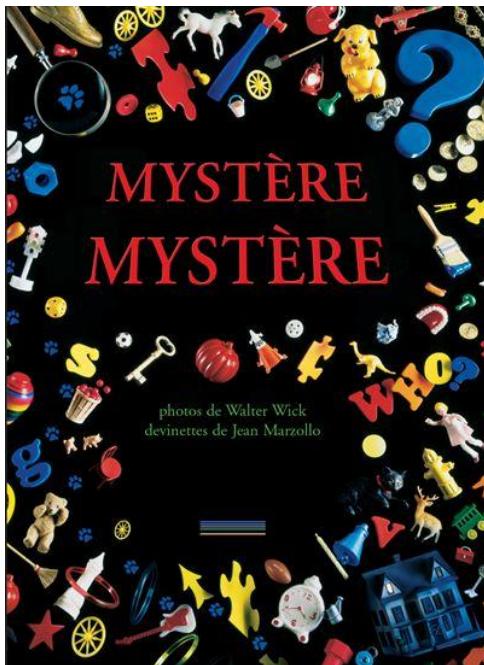
Le comité d'animation



(manque Christian Darcel qui prend la photo...)

Le 27 décembre, les membres du comité d'animation, ont préparé le bulletin de janvier dans la convivialité, le partage et l'amitié.

Ils ont ainsi clos une fin d'année riche en animations, propositions et réalisations.



ATELIER LECTURE

Mercredi 25 février 2026

14h30

Au moment où le bulletin est édité, les participant (e) s n'ont pas encore choisi.

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 27 février 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

Séance de cinéma au Vauban à Saint Jean Pied de Port



Mardi 24 février à 10 h : Film *O Ultimo Azul* (*Les voyages de Tereza*) de Gabriel Mascaro 6 euros l'entrée.

Il sera suivi d'un déjeuner à Garazi de 25 €. Merci de vous inscrire auprès de 2fopence64@2fopen.com avant le 20 février 2026. 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...

Co-voiturage possible et souhaité au départ de Bayonne.

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE COMITÉ 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 6 et 27 février	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 6 février	Autogestion
	16h15-17h45	Soft Volley	Gymnase de Plan Cousut 6 et 27 février	Autogestion

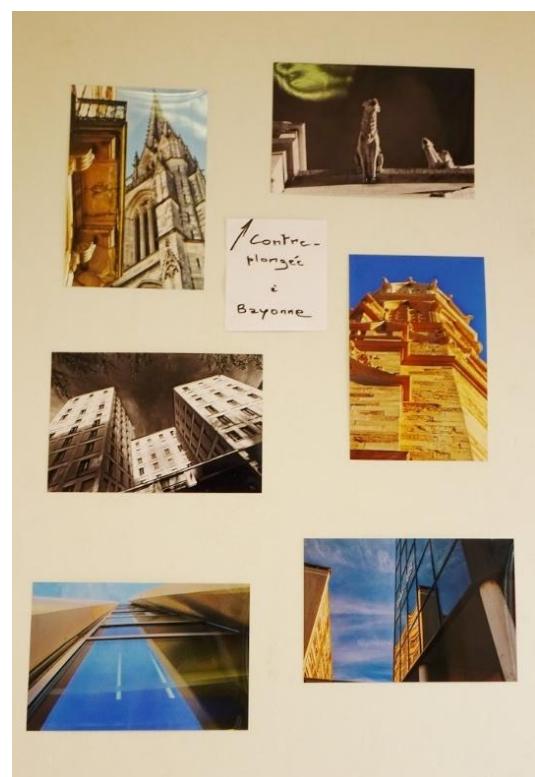
Comité d'animation : vendredi 27 février à 13 h

Atelier photo

- Séances les vendredis 6 février 13h30-17h30



Les photographes se sont réunis avec difficulté.. (autoroutes bloquées par les agriculteurs) au local pour composer : 3 tableaux, avec leurs photos ; sur le thème de "la contre plongée " à Bayonne, et 2 thèmes libres : sur les sorties à Garazi et à Anglet. En espérant que cette exposition égayera le local. Nous exploiterons prochainement la pose longue ... avec nos appareils de photo ... évidemment



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

Lors de la randonnée du lundi 12 janvier aux Aldudes, le président des PEP 64 Christian Espil et le secrétaire, Christian Darcel, nous ont proposé de visiter le centre des PEP « Erreka Gorri ». Nous avons été chaleureusement accueillis par Coralie et des boissons chaudes très appréciées et appréciées.



VACANCES DE FEVRIER du 7 au 23 février 2026
Les randonnées du lundi

Lundi 2 février 2026
JARA

Proposée par N. AMBIELLE – J. DOUTOUMA

Dénivelée : 620 m - Niveau : moyen +- Durée : 5 h 30 - Distance :
Descriptif: Hiriburu – Côtes 269 – 454 – Ithola - lechoukpheguia – sommet du Jara – Retour côtes 641 – 599 – 341 Hiriburu

RV : 9h30 au parking de l'Eglise d'Irouleguy

Lundi 23 février 2026
Le tour des villages du BAZTAN

Proposée par N&JJ. AMBIELLE – J. DOUTOUMA

Dénivelée : 320 m - Niveau : moyen - Distance : 13 km - Durée : 5 h

Descriptif : boucle depuis Amaiur pour découvrir Urrasun- Ezpilkueta-Aspilkueta-Apaioa-Arizkun-Bozate

RV : 9h30 au parking de l'église d'Amaiur- passer la frontière à Dantcharia et continuer la N-121-B. Monter au Col d'Otxondo et redescendre quelques kilomètres avant de trouver l'embranchement pour Amaiur / Maya.

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

VACANCES DE FEVRIER du 7 au 23 février 2026

Les randonnées du jeudi

Jeudi 5 février 2026

AUTOUR DE « MA CAILLE »

Proposée par D. LALANNE - M. HALLER

Dénivelé : 230 m Niveau : Facile Distance : 5,7 km Durée : 3h30

Descriptif : Circuit en boucle empruntant essentiellement des petites routes de campagne permettant de découvrir un paysage de collines et la belle église de Macaye. Prévoir le pique-nique.

RV : 10h00 à Macaye sur le parking en épis au centre du village le long de la D252 à proximité du fronton



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



Jeudi 26 février 2026

Réserve naturelle du Marais d'Orx

Proposée par G. BRIVET – H. SICART

Durée : 3 h - **Niveau :** facile- **Distance :** 8.5 km

Descriptif : Itinéraire en boucle depuis la Maison Béziers, jusqu'aux pompes, puis par le marais Burret, et retour par le sentier piétonnier - Prévoir pique-nique

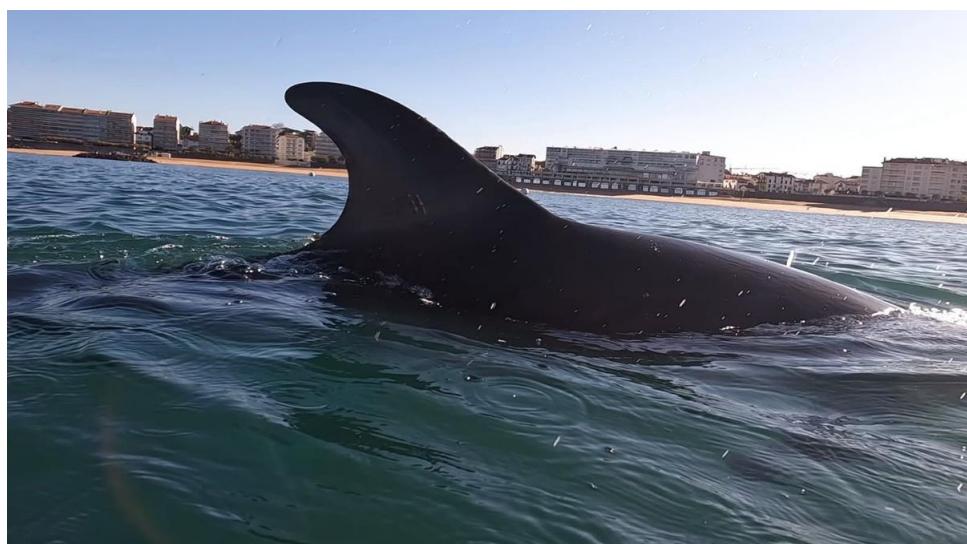
RV : 10 h au parking de la maison de Béziers. En entrant dans Labenne depuis Bayonne, tourner à droite avant le pont et poursuivre pendant 2.3 km pour arriver au parking.

Activités et projets



Odysséa se déroulera à Bayonne le dimanche 26 avril. Pour la marche de 5 km, l'inscription est de 16 €. Si vous souhaitez y participer, inscrivez-vous avant le 3 avril à 2fopencd64@2fopen.com et en remettant le chèque libellé à 2fopencd64 aux responsables (Josie/Albert) ou en le déposant au local.

Marche aquatique 27 février et peut être le 6 février



Vendredi 16 janvier les marcheurs de longe côte ont eu l'immense surprise et le ravissement de côtoyer le dauphin de la baie de St Jean de Luz. Il évoluait non loin d'eux cherchant de la compagnie. Moment inoubliable.

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 : Reprise au printemps

Le soft Volley 6 et 27 février 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

Propositions de séjours

Baqueira du 8 au 13 mars 2026

Le séjour Ski, Raquettes, Rando 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).

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

- 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 rando)
- Elgorriaga randonnée au Mendaure (1 nuit à l'hôtel – 2 rando)

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 y étaient : 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.

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 en Ariège.