



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



Mars 2026

Consignes et Informations

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

2FOPEN cd64-Club MGEN64
BP 56001
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).

Tristes nouvelles : Colette Labastie joueuse assidue à l'atelier cartes et Colette Dubuc animatrice durant de longues années du Qi gong nous ont quittés. Sincères condoléances à leurs familles et à leurs ami(e)s.

Information : à la suite d'une coupure du compteur électrique due à un nom renouvellement par le groupe VYV de l'abonnement ENGIE, le local a été inaccessible pendant 2 semaines privant nos adhérents de leurs activités. Merci à Josie and co pour ses multiples interventions et son investissement pour trouver l'origine du problème et permettre l'entrée au local.

MGEN : si vous souhaitez participer à l'action MGEN Proximité, guide d'accompagnement, vous pouvez consulter le site <https://www.clubmgen64.fr>.

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 18 mars 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 mars 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 Atlantal. Il faut demander à Josie votre attestation d'inscription pour bénéficier d'une remise.

IFSI

Cette information a été diffusée par internet, merci de bien vouloir y répondre **et y participer** pour ces étudiants.

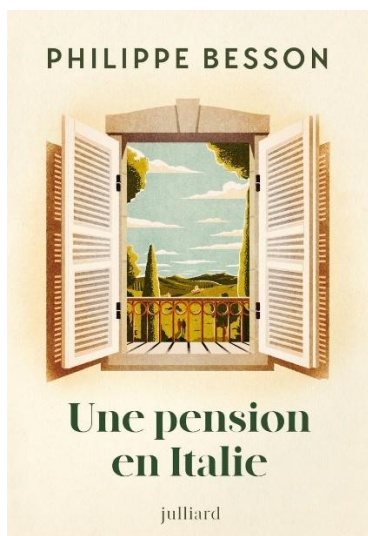
Les étudiants en 2^{ème} année de l'Institut de Formation en Soins Infirmiers (IFSI), Laly, Alaia, Victoire et Clément, vous proposent d'intervenir sur le thème du sommeil à l'IFSI 13 avenue de l'Interne Jacques Loeb à Bayonne (dans le parc du conservatoire Maurice Ravel et en face la Cité des Arts).

Cette action "Service sanitaire et social" s'inscrit dans leur programme d'études. Elle est obligatoire dans leur cursus.

Pourriez-vous cocher dans le tableau ci-dessous une ou plusieurs propositions de dates et d'horaires qui vous conviendraient

INSCRIPTION « BIEN DORMIR, MIEUX VIEILLIR »					
Lundi 20 avril 2026		Mardi 21 avril 2026		Jeudi 23 avril 2026	
10h-11h30		10h-11h30		10h-11h30	
14h-15h30		14h-15h30		14h-15h30	

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



ATELIER LECTURE

Mercredi 18 mars 2026

14h30

Une pension en Italie

Philippe BESSON

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 mars à 11 h).

2 événements au cinéma de St Jean Pied de Port

- **Mardi 3 février à 14h30** le documentaire «Elle entend pas la moto »



A l'issue de la projection, notre ami Christian DARCEL, ancien directeur des SESSAD « Enfants sourds » de Bayonne et de Pau a fait une intervention remarquable sur ce handicap.

- **Mardi 24 février à 10 h**



27 de nos adhérents ont assisté au film brésilien : les voyages de Tereza.

Isabelle la Présidente de Garazikus (association qui gère le cinéma Le Vauban) nous a accueillis très amicalement.

Puis après la séance, nous avons partagé un repas convivial au Trinquet de Garazi.



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 13 et 27 mars	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 6 et 20 mars	Autogestion
	16h15-17h45	Soft Volley	Gymnase de Plan Cousut 13 et 27 mars	Autogestion

Comité d'animation : vendredi 27 mars à 13 h

Atelier photo

- Séances les vendredis 6 et 20 mars 13h30-17h30



La séance du 6/02 prévue au local encore inaccessible a été remplacée par une sortie au Port des pêcheurs. Le soleil et les vagues étaient au rendez-vous mais les bateaux hors d'eau, attendaient un meilleur temps pour descendre de leurs cales ...Les photos libres et la pratique de la technique en pose longue furent notre occupation principale sans oublier de préparer la réorganisation de la séance du 27/02..



Le blog photo « ateliercllic64 » 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 2 mars 2026

ADARRE

Proposée par D. LALANNE – C. DARCEL

Dénivelée : 550 m - **Niveau :** moyen - **Durée :** 5 h - **Distance :** 13 km

Descriptif : Louhossoa (99). Montée le long de la Mouline. Point 196. Borde Petrikundegi. Col Urtsotegi. Montée à l'Adarre (585) par le flanc sud-ouest. Col de Chanco (446). Retour au col Urtsotegi par le flanc nord-est. Louhossoa.

RV : 9h30 Louhossoa (parking de l'école).

Lundi 9 mars 2026

OCCOSTEI (371m)

Proposée par JJ. AMBIELLE – J. DOUTOUMA

Dénivelée : 350 m - **Niveau** : moyen - **Distance** : 10 km - **Durée** : 5 h

Descriptif : Départ du Trinquet de Baigorri – petite route de Borciriette – Piste - Occostey – descente vers l'église d'Irouleguy – Menta – Guermiette – retour au Trinquet

RV : 9h30 au parking du Trinquet près de la piscine, face à la cave.

Lundi 16 mars 2026

ARRADOY

Proposée par JP SUPERA

Dénivelée : 550 m - **Niveau** : moyen - **Distance** : 10.5 km - **Durée** : 4 h 30

Descriptif : « On monte, on regarde puis on descend »

RV : 9h30 maison pour tous à ISPOURE salle Faustin Bentaberry

Lundi 23 mars 2026

Tour du GOROSPIL à partir de DANCHARIA

Proposée par JP MIDY – A. SCORDIA

Dénivelée : 680 m - **Niveau** : moyen +- **Distance** : 12 km environ - **Durée** : 6 h

Descriptif : Montée vers le Gorospil en suivant Lapitxuri, direction ensuite le Mondarrain (que l'on contourne) par la crête de Bizkailuze puis retour sur Dancharia.

RV : 9h30 à DANCHARIA en face du bâtiment de La Guardia Civil pour regroupement.

Lundi 30 et mardi 31 mars 2026

Escapade à BURGUETE

Proposée par N&JJ AMBIELLE – J. DOUTOUMA

(voir descriptif ci-après)

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 5 mars 2026

STREET ART INVADER A BIARRITZ

Proposée par J. DOUTOUMA – J. LAYUS

Dénivelé : peu **Niveau :** Très facile **Distance :** 6 km **Durée :** 4 h
Descriptif : Descriptif parcours découverte de 6 km environ à la recherche des œuvres du street artiste Invader. Prévoir piquenique.

RV : 10 h devant l'hôtel Sofitel Miramar Biarritz
Possibilité d'aller en tram T1 jusqu'à Biarritz (se garer sur les parkings Decathlon ou à proximité, arrêt Les Barthes 9h16 - 9h26)

Jeudi 12 mars 2026

LE SENTIER SAINT IGNACE

Proposée par J. TILLOUS BORDE – J. DOUTOUMA

Durée : 4 h - **Niveau :** - **Distance :** 8 km – **Dénivelée :** 200 m
Descriptif : cet itinéraire invite à découvrir un vallon sauvage façonné par le ruisseau Arrayoko Erreka le col de St Ignace et le bourg d'Ascain qui mérite une visite. Prévoir le pique-nique

RV : 10 h à Ascain parking derrière l'église

Jeudi 19 mars 2026

LE CIRCUIT DE BELEKARRE

Proposée par I. MAIROT – F. SUPERA

Durée : 3h30 - **Niveau :** moyen - **Distance :** 6 km - **Dénivelée :** 200 m
Descriptif : randonnée sur les contreforts du mont Eltzarruze, dans la vallée de l'Arberoue, avec de belles vues sur les monts avoisinants, la campagne et le village de St Esteben. Prévoir pique-nique.

RV : 10h au parking de la mairie de St Esteben pour le regroupement afin de regagner le lieu de départ de la randonnée.

Jeudi 26 mars 2026

Vers les 3 COURONNES

Proposée par C. DARCEL – D. LALANNE

Durée : 4h30 - **Niveau** : moyen - **Distance** : 8 km – **Dénivelée** : 350 m

Descriptif : San Martial > GR11 vers Saroia > Amasain > Fort d'Erlaitz (tables de pique-nique). Retour par le même chemin, très agréable.

RV : 9h30 Hendaye Joncaux pour regroupement et covoiturage vers le parking de San Martial (en face des jeux pour enfants). Accès par Irun (GI-3453) ou bien par N121A.

Activités et projets



Odyssée se déroulera à Bayonne le **dimanche 19 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 13 et 27 mars 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 : Reprise au printemps

Le soft Volley 13 et 27 mars 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, Randos de Baqueira se déroule du 8 au 13 Mars 2026.

SÉJOURS DE 2 À 7 NUITÉES :

- Garrotxa en Espagne du 18 au 22 mai 2026.
- Annecy du 6 au 13 septembre 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) les lundi 30 et mardi 31 mars 2026 (voir descriptif ci-après)

SÉJOURS EN PROJET

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

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE NATIONALE

- ✓ 3 de nos adhérentes ont participé à l'Assemblée Générale de la 2FOPEN Nationale à Sanary sur Mer (83). Avant l'AG, elles ont suivi des formations : Dirigeant associatif / Séjours et voyages / Bases de données.

L'hébergement avait lieu dans la structure YMCA à Sanary (à retenir pour un éventuel séjour).



A noter l'excellent accueil des membres du comité départemental du Var.

Escapade à Burguete le lundi 30 et mardi 31 mars

Ouverte à TOUS les randonneurs

Lundi 30 mars 2026 : RV à 9 h à Saint Etienne de Baïgorri, parking derrière la mairie, pour co-voiturage. Direction Urepel, puis Sorogain.

Randonnée groupe 1 : Autour de Sorogain. 6.5 km – 100 m de dénivelée – Prévoir le pique-nique

Randonnée groupe 2 : Au pied de l'Adi. Dénivelée 450 m – distance 9 km – Durée : 4 h

Prévoir le pique-nique.

Direction Burguete vers l'hôtel Loizu / 13 calle San Nicolas



Tarifs : ½ pension (repas du lundi soir, chambre, PDJ) 50 € par personne en chambre double et 70 € en chambre individuelle.

Mardi 31 mars 2026 : Randonnée au départ de l'hôtel en direction de Lindux – Lepoa Ataloztiko – Mendixuri - Burguete

Dénivelée 350 m – Distance 11 km – Durée : 5 h – Prévoir pique-nique (l'hôtel peut fournir du pain frais)

Possibilité de faire une randonnée plus facile sur le même sentier ou des visites.

Afin de faire la réservation hôtelière, inscrivez-vous sur le site 2fopencd64@2fopen.com pour le 5 mars 2026 dernier délai et transmettre à Josie ou à Albert un chèque de 50 € à l'ordre de 2fopencd64 ou 100 € si vous êtes 2 ou 70 € pour chambre individuelle.

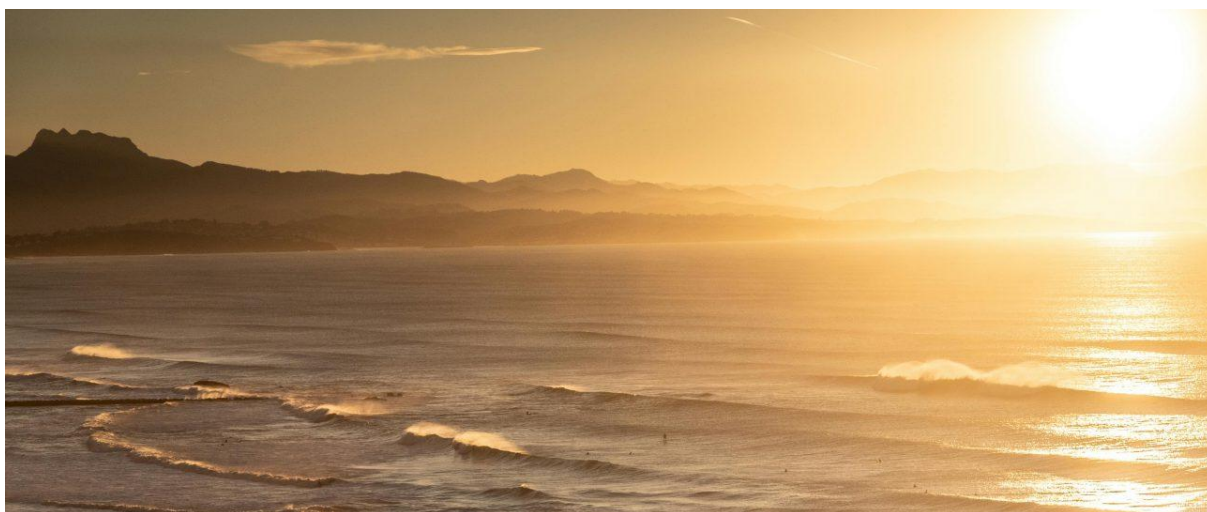
✓ Séjours proposés par Serge Capdessus

2FOPEN65 : tous les détails (dates, prix, conditions, difficultés, encadrement, etc.) sont ou seront disponibles sur les pages de son blog colsetpics.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.

A noter le séjour proposé par la 2FOPEN Nationale sur la Côte Basque

Balades de printemps sur la côte Basque



à Bayonne (64) : 08 au 13 juin 2026 6 Jours / 5 nuits pension complète.

Cap au Sud-Ouest ! Une identité forte, des traditions millénaires, un patrimoine merveilleux, des montagnes vivantes et habitées, une histoire maritime très riche, une campagne qui invite à la curiosité, la 2FOPEN vous propose de venir découvrir une région unique au monde : Le Pays basque.

Le programme oscillera entre balades, détente, marche aquatique et visites...

