

Avril 2026

Consignes et Informations

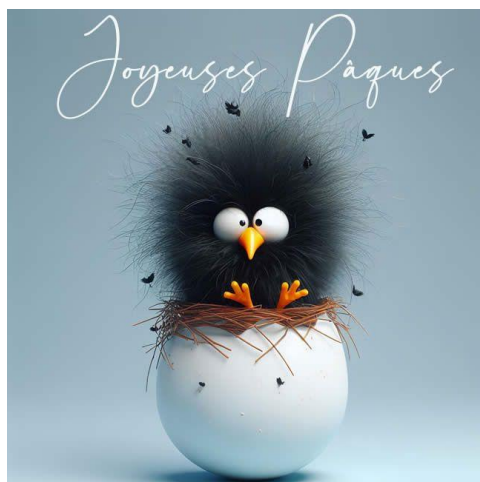
Tout courrier au Club santé sénior et ou à 2FOPENcd 64 devra être envoyé à l'adresse suivante. **Attention nouvelle adresse :**

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).

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 22 avril 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 24 avril 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 d'y avoir répondu et d'y participer. Vous serez prochainement informés du jour et de l'heure à laquelle vous serez conviés.

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.

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 22 avril 2026

14h30

Les promesses orphelines

Gilles MARCHAND

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 24 avril à 11 h).

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 3 et 24 avril	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 3 avril 2026	Autogestion
	16h15-17h45	Soft Volley	Gymnase de Plan Cousut 3 et 24 avril	Autogestion

Comité d'animation : vendredi 24 avril à 13 h

Atelier photo

- Séance le vendredi 3 avril 13h30-17h30



Ce mois de mars fut riche en activités diverses.

L'exposition "Jardin Botanique " a été retirée et remplacée par nos photos "Le Port de Pêcheurs" de Biarritz. Lors de cette sortie, nous avons pratiqué "la pose longue" technique délicate pour les photographes (voir affichage à l'entrée à droite).

L'équipe a aussi consacré au local, une séance-photos sur le thème "Nature Morte"

Celle-ci composée des mêmes objets pour nous tous.

Nous avons dû, auparavant, nous entraîner pour être prêts, efficaces et rapides ce jour-là.

Les résultats sont à voir au Club !

Bonne visite !



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 printemps du 4 au 19 avril 2026

Les randonnées du lundi

Lundi 20 avril 2026

UNANU et SAN JUAN XAR

Proposée par P. OTHACEHE

Dénivelée : 525 m - **Niveau :** moyen + - **Durée :** 5 h - **Distance :** 12 km

Descriptif : Longue montée de 3,5 km soutenue jusqu'au mont Unanu (650m). Descente alors pleine crête, sur la gauche, plein sud et arriver à la borda Unanuko. Poursuite de la descente jusqu'à la maison suivante Zerrado. Suivre le ruisseau Arratako sur le GR 11 et 12. Passage par la grotte San Juan Xar avec sa grande statue et son autel. Descente aux trois sources. Remontée vers le village.

RV : 9h30 au parking de Igantzi Se rendre à Béhobie pour passer la frontière. Prendre la N121A en direction de Pamplona. Prendre la sortie NA-4020 Igantzi / Arantza. Traverser le village de Igantzi en légère montée. Suivre direction Herriko Etxea, longer le mur à gauche et tourner à gauche (c'est marqué P - Aparkalekua, panneau jaune). Le parking se trouve donc en contrebas de l'église.

Lundi 27 avril 2026

GATARRE/HANDIAGA

Proposée par : JP SUPERA

Dénivelé : 550m – **Durée :** 5 h - **Niveau :** moyen + - **Distance :** 10 km

Descriptif : Un quartier de Lecumberry, Seignegi, Gastalepo. Montée vers le dolmen de Buluntza, sommet du pic le plus haut de Handiaga. Retour au col de Buluntza. Montée courte niveau 724, descente au col de Bilgonza. Retour parking voitures.

RV : 9 h 30 parking du fronton à Lecumberry.

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

Vacances de printemps du 4 au 19 avril 2026

Les randonnées du jeudi

Jeudi 2 avril 2026

HOSSEGOR : golf et lac

Proposée par D&JC ERDOCIO

Dénivelé : peu **Niveau :** Très facile **Distance :** 5 km **Durée :** 3 h
Descriptif : cheminement semi-urbain le long du golf (très belles villas basco-landaises), vers le lac et vers le parc Rosny (parc de jeux pour jeunes enfants) où, comme nous en avons l'habitude, nous pique-niquerons.

RV : 9 h 45 parking du parc Rosny (se garer dans l'impasse contiguë où le stationnement est gratuit)

Jeudi 23 avril 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.

Jeudi 30 avril 2026

BALADE INSOLITE DANS GARAZI

Proposée par N & JJ AMBIELLE

Durée : 3h30 - **Niveau :** facile - **Distance :** 6 km - **Dénivelée :** 150 m

Descriptif : parcourir Saint Jean Pied de Port en passant par les chemins de ronde, les différentes portes et traverser la Nive par plusieurs ponts. Prévoir le pique-nique.

Possibilité de clôturer cette balade avec le petit train

RV : 10h au parking des Fauvettes près du marché couvert.



La date d'Odyssea à Bayonne a été modifiée par les organisateurs : **dimanche 19 avril 2026 au lieu du 26 avril 2026**

Sans doute que cette manifestation aurait eu lieu en même temps que la fête au Jambon !

La participation

A la marche de 5 km dans Bayonne depuis l'esplanade Roland Barthes (départ 11h15)

- 16 euros avec teeshirt Odyssea 2026
- ou 11 euros si vous avez déjà un teeshirt Odyssea d'une autre

année.

Merci de faire le chèque à l'ordre de 2fopencd64 et le remettre à Josie ou Albert.

Et de donner les informations suivantes :

- MARCHE ou COURSE
- Nom
- Prénom
- Date de naissance
- Adresse
- Tel
- Courriel
- Si vous souhaitez un tee shirt quelle taille (S-M ou XL) ?

Voulez-vous déjeuner dans un restaurant après la marche ?

OUI ou NON

Si vous voulez participer merci de vous inscrire avant le 3 avril 2026 sur 2fopencd64@2fopen.com

Marche aquatique 3 et 24 avril 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

Les personnes intéressées peuvent se signaler à 2fopencd64@2fopen.com en laissant leurs coordonnées.

Le soft Volley 3 et 24 avril 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

FORMATION

Les samedi et dimanche 25 et 26 avril, 3 de nos adhérents vont suivre pendant 2 jours, le stage de formation d'accompagnateur de randonnées, niveau 1, animé par Serge Capdessus afin d'acquérir ou de confirmer de nombreuses notions techniques (cartographie, usage de la boussole, signalisation, repérage, équipement, documents, etc.) mais également les contraintes de sécurité et de comportement. En effet, depuis plusieurs années, la jurisprudence concernant des accidents, voire les incidents, lors de randonnées s'est considérablement amplifiée, tant sur le plan civil que pénal. Merci à eux de venir augmenter le nombre d'accompagnateurs de notre Club.



Baqueira 2026 du 8 au 13 mars 2026

Un séjour qui s'est encore très bien déroulé, gâtés que nous avons été par un soleil généreux et une très bonne neige.

Les nombreuses pistes de Baqueira ont vu défiler palois et bayonnais, le plus souvent ensemble, n'hésitant pas à manger à l'heure espagnole pour profiter des meilleurs moments d'ensoleillement.



Des randonnées classiques ont été reprises comme Mongarri, Banhos de Tredos, Bassa d'Olès ou le village de Balergue tandis que d'autres font désormais partie de nos acquis comme la traversée de l'Estany de Baciver !

Quelques émotions, comme lorsqu'un petit roquet autochtone s'en est pris à notre copine Dany mais celle-ci fut la plus coriace !

De belles journées donc, terminées régulièrement par des apéritifs chaleureux !



Propositions de séjours

SÉJOURS DE 2 À 7 NUITÉES :

Garrotxa en Espagne du 18 au 22 mai 2026. 15 inscrits

Il reste une place disponible suite à un désistement

- Annecy du 6 au 13 septembre 2026. 25 inscrits
- Minorque aux Baléares du 12 au 19 octobre 2026. 16 inscrits

SÉJOURS D'UNE OU 2 NUITÉES :

- Biscarrosse (vélo et randonnées) mai 2026

SÉJOURS EN PROJET

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

✓ 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.

Balades de printemps sur la côte Basque

A noter le séjour proposé par la 2FOPEN Nationale sur la Côte Basque
à Bayonne (64) : 08 au 13 juin 2026 6 Jours / 5 nuits pension complète.