

Mai 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 20 mai 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 (pas de séance)	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

Les étudiants de l'IFSI nous ont présenté, les 20, 21 et 23 avril, leur travail sur « Bien dormir, mieux vieillir ». Une quarantaine d'adhérents ont assisté à cet exposé très documenté et interactif.



Les quatre futures infirmières et le futur infirmier ont réalisé un travail de grande qualité : ils maîtrisaient parfaitement le sujet et s'exprimaient avec clarté. Leur diaporama, agrémenté d'éléments humoristiques inspirés de jeux télévisés, était clair et participatif. Nous avons aussi beaucoup apprécié leur gentillesse, leur écoute et leur bienveillance.



Bonne chance à eux dans la poursuite de leurs études.

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



ATELIER LECTURE

Mercredi 20 mai 2026

14h30

Une femme au téléphone

Carole FIVES

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	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 29 mai	Autogestion
	16h15-17h45	Soft Volley	Gymnase de Plan Cousut 29 mai	Autogestion

Comité d'animation : vendredi 22 mai à 11h30

Atelier photo

- Séance le vendredi 29 mai 13h30-17h30



En Avril nous avons accueilli Virginie Abate qui souhaite découvrir notre atelier photo en vue peut être d'une future inscription.
Nous avons pratiqué et essayé : l'utilisation de la mesure de l'exposition SPOT chez nous et au local. Des essais qui seront à reprendre lors d'une prochaine sortie.

Puis on a visionné sur la télé les photos :

- "libres "pour l'album
- "ombres portées "
- "nature morte"

Les clichés sélectionnés seront développés pour une exposition au local.

Un thème est choisi au vote pour la prochaine exposition : La nuit...

Au programme du 24 Avril une sortie est prévue au château D'Abbadia et si la pluie est annoncée nous irons nous réfugier chez Dany. Photo du visionnage des photos au local par JM Suhubiette.



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

Fériés Vendredi 1 et 8 mai - lundi 25 mai – jeudi 14 au 17 mai pont de l'ascension

Séjour Garrotxa du 18 au 22 mai 2026

Les randonnées du lundi

Lundi 4 mai 2026

URSUYA en boucle depuis URCURAY

Proposée par D. LALANNE – J. DOUTOUMA

Dénivelée : 600 m - **Niveau** : moyen - **Durée** : 6 h -

Descriptif : départ Urcuray - Haizabea - Itsasadarre - sommet Ursuya - Urtsubehere - Guillamuren Borda

RV : 9 h 30 fronton Urcuray

Lundi 11 mai 2026

OILARANDOI

Proposée par : JP SUPERA

Dénivelé : 500 m – **Durée** : 5 h - **Niveau** : moyen - **Distance** : 9 km

Descriptif : départ de la cote 450. A ce niveau 450 on rejoint le GR10 que l'on suit jusqu'au col d'Ahartzako Lepoa puis montée au sommet pour atteindre la chapelle. Descente en partie route goudronnée et retour voiture,

RV : 9 h 30 parking derrière la Mairie de St Etienne de Baigorri.

Lundi 18 mai 2026

Le tour de L'ERREBI et autre vue du GOROSPIL

Proposée par JP. MIDY

Dénivelée : 400 m - **Niveau** : moyen - **Distance** : 10 km

Descriptif : marche sur les flancs de l'Errebi puis par le GR10 passage au col des Trois Croix. Toujours par le GR , approche du Gorospil puis retour, éventuellement par la Chapelle de l'Aubépine qui domine Ainhoa.

RV : 9 h 30 au col de Pinodieta sur la route entre Espelette et Ainhoa.

Lundi 25 mai 2026

PENTECOTE

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

Fériés Vendredi 1 et 8 mai - lundi 25 mai – jeudi 14 au 17 mai pont de l'ascension

Séjour Garrotxa du 18 au 22 mai 2026

Les randonnées du jeudi

Jeudi 7 mai 2026

SUR LES HAUTEURS D'OSSES

Proposée par J. TILLOUS BORDE – J. DOUTOUMA

Dénivelé : 300 m **Niveau** : **Distance** : 8.5 km **Durée** : 4 h

Descriptif : au départ du parking parcours sur le sentier des contrebandiers passage près du fronton d'Ahaize,

Prévoir le pique-nique

RV : 10 h au parking en contrebas de l'église d'OSSES

Jeudi 14 mai 2026

ASCENSION



Jeudi 21 mai 2026

Séjour à GARROTXA

Jeudi 28 mai 2026

SEIGNOSSE, Réserve naturelle de l'étang noir

Proposée par MC. CURUTCHET – J. FRANCOIS - D&JC. ERDOCIO

Durée : 3h30 + 1 h - **Niveau** : facile - **Distance** : 8 km + 1.5 km – **Dénivelée** : 150
Descriptif : circuit bleu des tucs (8 km) par un chemin forestier agréable sous les pins.

<https://maps.suunto.com/move/michelcurutchet/69b81638cae8f07d8f113ee4>

Pique-nique au parking d'arrivée. Visite de l'étang noir par un original parcours sur passerelles en bois (1,5 km).

RV : 9h30 parking de la Réserve naturelle de l'étang noir, avenue du parc des sports à SEIGNOSSE.

Activités et projets

Escapade à BURGUETTE les 30 et 31 mars 2026

Ils étaient 17, braves parmi les braves... ou simplement bien décidés à ne pas se laisser impressionner par une météo franchement peu engageante ! Le lundi 30 mars, c'est sous une température digne d'un congélateur mal réglé et un crachin aussi glacé que tenace que notre petite troupe a tenté l'aventure vers Sorogain. Très vite, la sagesse (ou l'instinct de survie) a pris le dessus : la randonnée prévue a été abandonnée au profit d'un repli stratégique vers Roncevaux.



Et finalement, quel bon choix ! Entre la visite de la collégiale et de l'église, et surtout l'accueil chaleureux d'un restaurant — qui a gentiment toléré notre pique-nique — les corps se sont peu à peu réchauffés (et le moral aussi). Comme par magie, la pluie a fini par s'arrêter, nous permettant de flâner tranquillement entre Roncevaux et Burguette, sur un sentier fort agréable... ni plus ni moins que le célèbre chemin de Saint-Jacques ! Une belle occasion de découvrir également le charmant village de Burguette.



Arrivés à l'hôtel Loizun, chacun a retrouvé avec bonheur sa chambre et, surtout, une température décente. En attendant le dîner, place à la détente : plusieurs groupes se sont formés autour de jeux de société, avec une mention spéciale pour le jeu « Mouton », qui a déclenché de francs éclats de rire (et peut-être quelques talents insoupçonnés).

Le dîner, simple et convivial, a parfaitement rempli son rôle, suivi d'un coucher raisonnablement tôt — exploit notable ou simple conséquence du grand air, le débat reste ouvert.



Le lendemain matin, surprise : le froid était toujours au rendez-vous (on ne change pas une équipe qui gagne). Deux groupes se sont alors constitués : les courageux amateurs de dénivelé d'un côté, et les partisans d'une version plus douce de l'autre. Chacun y a trouvé son bonheur, entre efforts et paysages revigorants.



Après cette bonne bouffée d'air frais, tout le monde s'est retrouvé pour un dernier moment convivial, direction les ventas de la frontière d'Arnéguy, en convoi motorisé (version grand luxe de la randonnée !). Un repas de clôture partagé dans la bonne humeur, avant de se dire au revoir... et à bientôt pour de nouvelles aventures !



Dimanche 19 avril 2026



Neuf inscrits à Odyssea ont marché par une belle matinée printanière dans les rues de Bayonne. Un déjeuner bien apprécié, a clôturé cette matinée.

Moins de participants dans nos rangs que les années précédentes : un changement de date qui ne convenait pas, certains étaient inscrits à des manifestations en tant que marcheur ou bénévole, d'autres étaient en voyage.

Au total 3 980 coureurs, marcheurs de tout âge, vêtus du tee shirt rose Odyssea ont contribué à une collecte conséquente de 39 000 euros reversée à des acteurs locaux de la lutte contre le cancer du sein : [La Ligue contre le Cancer des Pyrénées-Atlantiques](#) et [l'association Les Battements d'Elles](#).

MARCHE DU FESTAYRE 15 JUILLET 2026



LA FOULÉE DU FESTAYRE

INSCRIPTIONS OUVERTES !

Marche de 13 km depuis l'esplanade de la Barre d'Anglet en passant par les plages, la forêt du Lazaret jusqu'à l'arrivée à Bayonne après le pont Saint Esprit.

Il faut être impérativement à l'esplanade avant 8h30 pour le départ à 9h15.

Entre 7h30 et 8h10 départ des bus txik txak place des Basques pour se rendre à la Barre en tenue blanche et rouge.

Rendez-vous à 8h 30 sur l'esplanade.

INSCRIPTION avant le 23 mai 2026

- **soit individuellement** sur le site <https://lafouleedufestayre.fr> paiement de 12 euros plus 1,49 euros par carte bancaire personnelle accès à la boutique (vente de polos, de chaussettes).

- **Soit collectivement** fournir les informations suivantes sur la messagerie 2fopencd64@2fopen.com

NOM – Prénom/Date de naissance/Courriel /Téléphone

Nom de la personne à prévenir en cas d'urgence et son Téléphone

Taille du Tee shirt.

Faire un chèque de 12 euros à l'ordre de 2fopencd64 à remettre à Albert ou Josie
Jean Paul et Josie iront vous inscrire à Intersport et retirer votre tee-shirt et le
coupon pour l'accès au bus.

APRES LA MARCHÉ

Possibilité de déjeuner dans un restaurant

OUI – NON – Nombre de personnes

Marche aquatique 22 et 29 mai 2026

Si vous voulez juste essayer une séance de cette activité pensez à donner 15 euros à
Xavier, animateur.

Petits jeux avec la
dauphine luzienne



Si vous voulez poursuivre vous complèterez la fiche d'inscription accompagnée des
chèques de participation.

Nouvelle activité

Body board/Morey : Reprise



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

Le soft Volley 29 mai 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 ont suivi pendant 2 jours, le stage de formation d'accompagnateur de randonnées, niveau 1, animé par Serge Capdessus

Pour la saison prochaine nous envisageons d'organiser « une révision » pour tous ceux qui ont fait la formation il y a plusieurs années.



Propositions de séjours

SÉJOURS DE 2 À 7 NUITÉES :

- Garrotxa en Espagne du 18 au 22 mai 2026. 15 inscrits
- Annecy du 6 au 13 septembre 2026. 25 inscrits
- Minorque aux Baléares du 12 au 19 octobre 2026. 16 inscrits

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.

