

Octobre 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 Santé Senior
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).

Tous les dossiers : inscription, yoga, marche aquatique, certificat médical seront sur le site en ligne. Vous les trouverez également au local le jour de la réinscription. Profitez également d'un éventuel passage chez le médecin pour faire signer votre certificat médical. Essayez d'être à jour dès la fin de mois de septembre. Les réinscriptions tardives complexifient la tâche de nos bénévoles. Merci d'avance.



La Tertulia est en deuil

Alice Steiner est décédée le 29 Août 2026 à l'âge de 94 ans.

Égérie, petite nymphe cheminant aux côtés de Pierre Raoux, fondateur de la section hispanique, elle fut des nôtres pendant 28 ans.

D'abord chargée de cours, très vite elle anima en totalité et à la perfection l'organisation d'inoubliables voyages collectifs en Espagne.

Nous qui eûmes la chance de la connaître et de l'aimer nous garderons le souvenir d'une grande Dame généreuse, cultivée, libre, engagée et ouverte sur le monde.

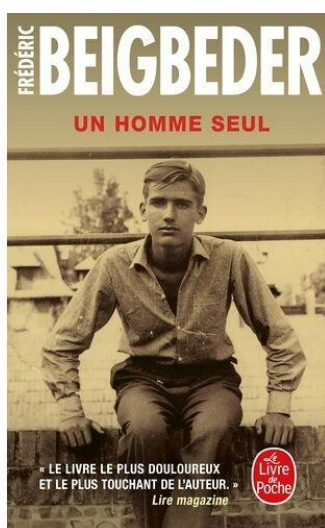
INFORMATIONS

Speed dating par les étudiants IFSI 1^{ière} année sur la Gériatrie. Josie s'est prêtée aux jeux des questions de 15 min par groupe de 6 à 7 élèves, mardi 22 septembre 2026. D'autres intervenants : un médecin gériatrique, une infirmière libérale et une animatrice d'un EHPAD ont fait de même. Les étudiants ont le vendredi suivant présentés leurs comptes-rendus devant les 101 étudiants de leur promotion suivis d'une intervention du directeur de la maison de retraite Marie Caudran de Bayonne, vice-président de France Alzheimer 64.



ASSEMBLEES GENERALES Club Santé Senior 64 et 2fopen cd64

Elles ont eu lieu le **mardi 29 septembre à 9h30** à la maison pour tous à Anglet.
Un compte rendu détaillé sera mis sur le site clubmgen64.fr prochainement.



Atelier lecture

Mercredi 21 octobre à 14 h 30

UN HOMME SEUL

Frédéric BEIGBEDER

ACTIVITES 2026 – 2027

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 octobre 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

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.

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 Reprise le 6 octobre	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 9 et 16 octobre	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet les 2 et 16 octobre	Autogestion
	16h15-17h45	Soft Volley	Gymnase de Plan Cousut 9 et 16 octobre	Autogestion

Comité d'animation : Mardi 20 octobre à 15 h

Atelier photo

- Séance les vendredis 2 et 16 octobre 13h30-17h30



Nouvelle activité à l'Atelier photo

Cette saison, chaque photographe présentera **une exposition personnelle** sur un panneau spécial à l'intérieur du local.

Le thème choisi est libre, couleur ou noir et blanc ; la durée de ces expositions est de 3 semaines environ.

Cette nouvelle activité a pour objectif de mettre en relief les photographies de chacun des membres de l'Atelier.

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 octobre 2026

AUTZA depuis le col d'ISPEGUY

et retour par la crête d'OLHATEKO KASKOA

Proposée par N. AMBIELLE – D. LALANNE

Dénivelée : 720 m - Niveau : moyen + - Durée : 6 h 30 – Distance : 9.6 km

Descriptif : Une très belle randonnée sur un sentier bien balisé qui nous offre des paysages variés tout au long du parcours avec au sommet de l'Autza une vue à 360° - Col d'Ispéguy (côte 672) – Nekaitzeko Lepoa (côte 815) - Col d'Elhorrieta (côte 831) – piton Harrigorri – Lezeta (côte 1150) – Autza (côte 1304) - chemin en sens inverse jusqu'au col de Nekaitzeko – crête Olhateko Kaskoa – Col d'Ispéguy. Possibilité pour certains d'attendre au piton Harrigorri

RV : 9 h derrière la mairie de Baigorri pour co voiturage jusqu'au col d'Ispéguy

Lundi 12 octobre 2026

IGANTZI - ARANTZA

Proposée par P. OTHACEHE- M. PALUDETTO

Dénivelée : 294 m - Niveau : moyen - Distance : 9.5 km – Durée : 4 h

Descriptif : Quitter le village de Igantzi en direction du sud vers Harrobi Cantera. Prendre la direction de la grotte de San Juan Xar avec sa grande statue et son autel. Descente aux trois sources. Passage près de la maison ancienne (Aranibar Jauregia). Poursuivre en direction sud-ouest jusqu'à un bâtiment agricole. Remontée vers le village de Arantza. Retour à Igantzi par le même chemin avec une petite variante au départ.

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.

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 1^{er} octobre 2026

BALADE DANS LE VILLAGE DE LAHONCE

Proposée par F. SUPERA – I. MAIROT

Dénivelé : 120 m - **Niveau** : facile - **Distance** : 8 km - **Durée** : 4 h

Descriptif : Tour du lac d'Arbéou, port de l'Aiguette, île de Lahonce, montée vers le bourg par le bois de la Vierge, visite du bourg avec son ancienne abbaye des Prémontrés, beau panorama sur l'Adour et retour par petite route peu fréquentée.

Prévoir le pique-nique.

RV : 10h parking du lac d'Arbéou à droite sur la dep.261 qui longe l'Adour, avant le grand panneau publicitaire sur la gauche.

Jeudi 8 octobre 2026

LORET'XEA

Proposée par C. DARCEL – J. DOUTOUMA

Dénivelé : 120 m - **Niveau** : facile - **Distance** : - **Durée** : 45 min

Descriptif : Randonnée de 45 min en montant par un sentier balisé vers la venta Loretxea. Déjeuner à cette venta 20 € **en espèces** (menu unique). Retour par le chemin de l'aller

S'inscrire pour le 1^{er} octobre 2026 à 2fopencd64@2fopen.com

RV : 10 h 30 au parking avant les grottes de Sare

Jeudi 15 octobre 2026

AUTOUR DE BASSUSSARY

Proposée par Y. BROUSSE – B. BROUSSE -J. DOUTOUMA

Dénivelé : 95 m - **Niveau** : facile - **Distance** : 7 km - **Durée** : 3 h

Descriptif : parcours en boucle sur petite route, chemin et sentier en sous-bois.
Prévoir le pique-nique.

RV : 10 h parking de l'église à Bassussary.

Marche aquatique 9 et 16 octobre 2026 (à confirmer)

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.

Le soft Volley 9 et 16 octobre 16 h 15 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. Affiliation aux PEP64 obligatoire car ce sont eux qui nous prêtent le gymnase.

Si vous êtes intéressé-e par cette pratique sportive adaptée et accessible à tous merci de nous contacter à 2fopencd64@2fopen.com

Séjour 2FOPEN64 en Haute-Savoie

En cette fin d'été, vingt-cinq marcheurs pyrénéens se sont délocalisés dans les **Alpes**. Chacun choisissant l'itinéraire le plus judicieux, les randonneurs se sont retrouvés au-dessus du **Lac d'Annecy**, dans un hôtel bénéficiant d'un splendide point de vue : **Les Balcons du lac**.



Le séjour fut d'abord consacré à la visite du charmant centre-ville serpentant autour du **Thiou**, puis à des randonnées en différents sites dominant le lac : crêtes du **Taillefer**, cascades d'**Angon**, réserve naturelle du **Bout du lac**, sans oublier une pause gastronomique et mémorielle sur le plateau des **Glières**, la visite d'une « *fruitière* » (où l'on trouve beaucoup de fromages et aucun fruit... !) et une inoubliable aventure pédestre sur les alpages du **Semnoz**, avec un temps idéal et une merveilleuse perspective sur le **Mont-blanc**, tout proche...



PARTICIPATION à des ACTIONS SOLIDAIRES

Certain (e)s d'entre nous ont participé à cette randonnée à Hendaye le dimanche 27 septembre 2026 en soutien à l'association Peio 7.



Dimanche 18 octobre 2026 de 9h à 13h à Saint Jean de Luz marche de 6 km aller-retour depuis la place Louis XIV jusqu'à la plage d'Erromardie. Participation de 10 euros (tee shirt rose remis au départ) au profit de la lutte contre le cancer du sein.

S'inscrire sur HelloAsso. [MARCHE ROSE ST JEAN-DE-LUZ 18/10/2026](https://www.helloasso.com/associations/rotary-club-saint-jean-de-luz-vallee-de-la-nivelle/evenements/marche-rose-st-jean-de-luz-18-10-2026)
<https://www.helloasso.com/associations/rotary-club-saint-jean-de-luz-vallee-de-la-nivelle/evenements/marche-rose-st-jean-de-luz-18-10-2026>

Assemblée générale nationale 2fopen

le 24 janvier 2027 au CREPS à la Chapelle sur Erdre (44)

Propositions de séjours

SÉJOURS DE 2 À 7 NUITÉES :

- Minorque aux Baléares du 12 au 19 octobre 2026. 16 inscrits
- Mars 2027 Baqueira du 7 au 13 mars 2027. Réunion pour les inscriptions le 6 novembre à 11h30. S'inscrire à 2fopencd64@2fopen.com ou contacter Jean-Paul MIDY ou Jacques BEYRIS. Un acompte de 50 € sera demandé le jour de l'inscription.
- 2 jours – 1 nuitée à Eugi en Navarre fin mars. Randonnée autour du barrage. Visite de la fabrique royale de munitions et du village.
- 1 nuitée à Elorio - 2 jours avec deux randonnées Durango et parc Pagoeta en Euskadi première quinzaine d'avril 2027.

SÉJOURS EN PROJET

- En 2027 Périgord Noir (suite du Périgord Vert) du 31 mai au 5 juin 2027 6 jours 5 nuitées. Dans les gîtes "les collines d'Eyvigues" à Salignac en pleine campagne de 4 ou 6 personnes. Le nombre de participants est limité à 26.

Le programme : petites randonnées et visites Lascaux IV, La Roque St Christophe, Sarlat en visite guidée, Domme, château de Beynac, la Roche Gageac, les jardins de Marqueyssac. Un déjeuner à Sarlat et un dîner en ferme auberge.

Le prix du séjour en 1/2 pension avec les 4 pique-nique les visites ci-dessus est de 450 euros par personne.

Jean Paul et Annie vont réserver au plus vite les gîtes et les visites. **Nous avons besoin de votre réponse au plus tard le 29 septembre 2026.**

Une réunion préparatoire pour celles et ceux qui sont partant.e.s aura lieu au local du club le **6 octobre à 16h30**.

- Les projets de Belle Ile en mer et Sanary sont ajournés en 2028.

✓ 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.