



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



Septembre 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).

Inscription réinscription

Des permanences se sont déroulées aux dates suivantes :

- **Mercredi 2 septembre 2026 de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30**
- **Jeudi 3 septembre 2026 de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30**

Nos bénévoles étaient présents pour enregistrer vos inscriptions ou réinscriptions et c'était aussi l'occasion de se retrouver après ces 2 mois de vacances.

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.

Triste nouvelle : Madeleine Descoubès une de nos anciennes et fidèles adhérentes est décédée le 19 juillet 2026. Nous adressons nos sincères condoléances à sa famille et à ses ami.es.

INFORMATIONS

- ✓ Restitution par les étudiants IFSI de leur intervention sur « Bien dormir pour bien vieillir » Mado Samacoits et Janine Layus ont représenté le club lundi 29 juin 2026 de 10h à 12h
- ✓ Speed Dating de la gérontologie le 15 septembre de 13h15 à 15h15 avec des étudiants de l'IFSI et restitution le 18 septembre de 10h à 12h



ASSEMBLEES GENERALES Club Santé Senior 64 et 2fopen cd64

le mardi 29 septembre à 9h30

à la maison pour tous à Anglet

Certains ateliers voient leur nombre de participants diminuer... Il serait judicieux que les animateurs soient présents et prennent la parole à l'AG pour présenter leur activité.

Elles seront suivies par un repas à 13 h pour ceux qui se sont inscrits en temps et en heure.

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 (1)	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

**(1) Livre du mois d'octobre : « un homme seul »
de Frédéric Betbeder**

Toutes les activités reprennent en octobre.

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 Reprise le 21 septembre	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 Reprise le 9 septembre	Nicolau Annie
Jeudi	Journée	Randonnée	Voir programme sur le bulletin mensuel Reprise le 17 septembre	Voir liste sur le site
Vendredi	9h-10h	Marche aquatique	Plage côte des Basques à Biarritz ou plage de Saint Jean de Luz 4 et 25 septembre	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 18 septembre	Autogestion
	16h15-17h45	Soft Volley	Gymnase de Plan Cousut 4 et 25 septembre	Autogestion

Comité d'animation : vendredi 25 septembre à 12h30

Atelier photo

- Séance le vendredi 18 septembre 13h30-17h30



L'atelier photo à la fin de la saison dernière, est heureux de reprendre ses activités dès le 18 septembre ...

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 21 septembre 2026

Au pied de l'ADI

Proposée par N. AMBIELLE – J. DOUTOUMA

Dénivelée : 450 m - **Niveau :** moyen - **Durée :** 5 h – **Distance :** 10 km

Descriptif : Départ du col d'Aztakarri (961 m) – descente vers l'auberge – poursuivre dans la forêt – Izda (835 m) – Hayedo (884 m) – Portillo (81 m) -Aratun (1245 m) – retour au col d'Aztakarri en longeant la clôture -

RV : 9 h derrière la mairie de Baigorri pour co voiturage jusqu'au col d'Aztakarri (45 min depuis Baigorri)

Lundi 28 septembre 2026

Le col d'ATXUELA (Atxulea Lepoa) Depuis le village d'AZPIKUETA

Proposée par JP. MIDY- M. PALUDETTO

Dénivelée : 485 m - **Niveau :** moyen - **Distance :** 10.5 km km –

Descriptif : La randonnée commence au village et monte vers le col en dégagant de beaux points de vue vers la vallée du Baztan et les montagnes environnantes comme l'Autza. Au col, on empruntera le GR11, avec vue sur la Rhune, les Trois Couronnes et toute la côte, avant d'entreprendre la descente en formant une boucle.

RV : 9h 30 au village d'Azpikueta que l'on trouve sur la droite et à quelques km de la route de Pampelune après être redescendus du col d'Otxondo ou bien RV 9h à Dancharia au point habituel en face du bâtiment de la Guardia Civil pour se regrouper. Se garer dans le village est possible, en particulier le long de la rue principale qui mène à l'école

**C'EST LA
RENTREE !**

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 17 septembre 2026

HAITZEDER

Proposée par D. LALANNE – M. HALLER

Dénivelé : 240 m - **Niveau** : facile - **Distance** : 7.5 km - **Durée** : 4 h

Descriptif : boucle sur les collines et les Landes d'Hasparren

Prévoir le pique-nique

RV : 9h30 au croisement du chemin de Pilota Plaza et du chemin d'Ensenaberria à Hasparren (Point GPS : 43.422870 -1.357429)

Jeudi 24 septembre 2026

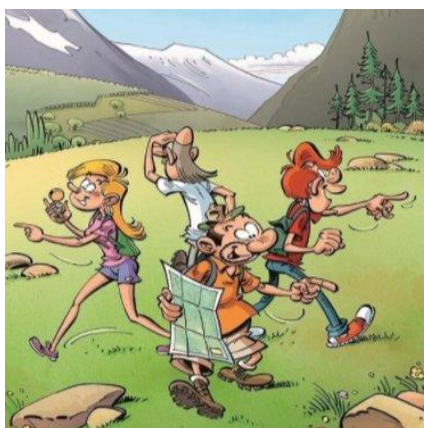
Côteaux et Barthes de SAINT MARTIN DE SEIGNANX

Proposée par G. BRIVET – H. SICART

Dénivelé : 62 m - **Niveau** : facile - **Distance** : 7.5 km - **Durée** : 4 h

Descriptif : Parcours en boucle depuis le parking communal d'Arremont à travers la forêt, en direction du plan d'eau de Naciet, pour remonter vers le coteau en direction du parking. Prévoir le pique-nique

RV : 10 h au Parking de la maison de la nature (communal) sur la route d'Arremont. À St Martin de Seignanx (D817), en venant de Bayonne tourner à droite au feu tricolore du quartier neuf. Suivre les panneaux « Sentiers pédestres, maison de la nature » sur la route de l'Adour (D126), puis tourner à gauche sur la route d'Arremont.

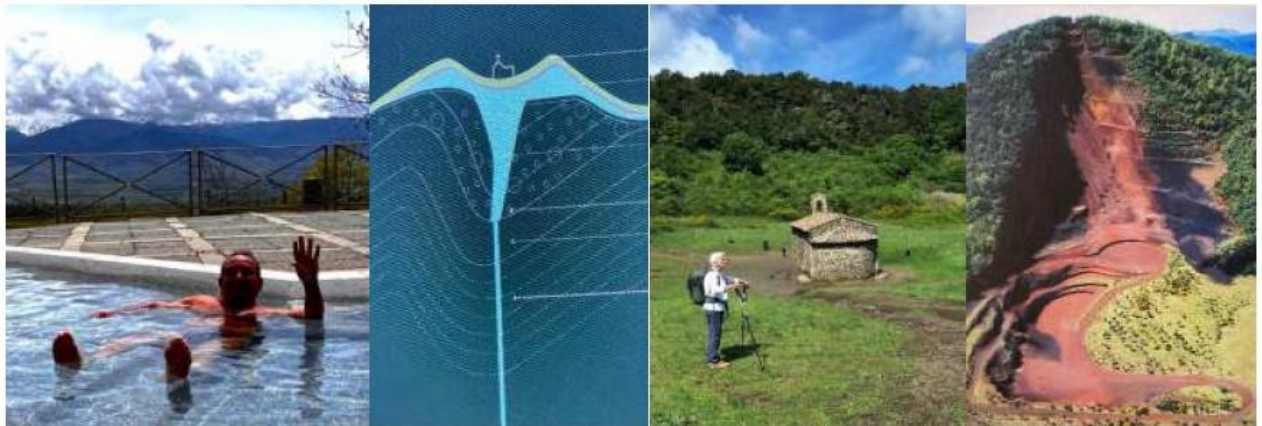


Activités en juin et juillet et projets

Séjour 2FOPEN64 à GARROTXA

Au printemps dernier, une quinzaine de randonneurs se sont rendus en **Catalogne** pour découvrir des volcans oubliés, mais aussi quelques villages pittoresques et une belle palette d'artistes catalans... Le premier jour, chemin faisant, ce fut une tiède immersion sulfurée en **Cerdagne**, face aux hauts sommets andorrans enneigés : les **Bains romains de Dorres**.

Puis direction **Olot** (alias « *Barbizon catalan* ») et installation dans un confortable hôtel pour tout le séjour, découvert par notre guide **Jean-Claude**. Deux journées furent ensuite consacrées à de volcaniques randonnées (**Santa Margarida** et **Croscat**) suivies de déambulations dans les musées de la ville, consacrés aux peintres impressionnistes et à la quarantaine de volcans endormis alentour, ainsi que dans la curieuse cité médiévale de **Santa Pau**.



Ensuite, cap fut mis, via **Castelfollit de la Roca**, sur **Figueres** avec son impressionnant et surréaliste **Musée-Théâtre Dali**, enfin sur la « **Grande Bleue** » à la **Selva del Mar**, agréable petit port dominé par l'admirable monastère **Sant Pere de Rodes**. En chemin, un petit arrêt à **Besalú**, second village médiéval... Au retour par le **Val d'Aran**, étonnante découverte à **Bausén** du plus petit cimetière d'Espagne, ne comprenant qu'une seule tombe contenant une émouvante histoire...



Balades de printemps sur la côte Basque

Séjour proposé par la 2FOPEN Nationale sur la Côte Basque

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

Après quelques difficultés pour faire accepter nos points de vue « d'autochtones » à la 2FOPEN quant à l'hébergement, les visites, la restauration ... nous avons finalement accueilli le groupe de 16 personnes venant des quatre coins de France.

Une fois installé, le groupe logé au cœur de Bayonne de façon peu courante mais qui a été fort appréciée, a été invité grâce à Bernard et Yvette dans une peña pour un accueil apéritif et un dîner qui donnaient la tonalité de la semaine : chaleur humaine, convivialité et découverte.

La journée suivante s'est déroulée sur le thème des sorcières entre Sare et Zugarramurdi ; marche, visite et culture locale étaient au rendez-vous. La journée s'est terminée en beauté au Café du Théâtre au pied de la Mairie de Bayonne.

Le lendemain a été consacré à la ville de Bayonne et à son patrimoine : grâce à Raymond, la pelote basque n'avait, presque, plus de secrets pour le groupe ; l'après-midi mené par Jacques et l'association Bayonne Centre Ancien leur a permis de découvrir d'autres aspects de la ville dont son chocolat qu'ils ont pu déguster. Repas au restaurant « Le Cancre ».



Après cette journée « urbaine » il leur fallait un peu le vent du large : menés par Josie et Janine le long de la côte ils purent apprécier les vues magnifiques tout en marchant jusqu'à Biarritz : là, la visite de la Chapelle impériale leur a rappelé un passé qui a marqué à jamais Biarritz. De Biarritz le retour s'est fait en trambus et la journée s'est terminée ... au restaurant « La Cantine » à Bayonne.

Toujours et encore plus sportif, le vendredi matin a été consacré à la marche aquatique à Saint Jean de Luz sous la houlette de Xavier, notre coach préféré. Après

une visite quasi en roue libre de Saint Jean de Luz, nous nous sommes dirigés vers Athlantal où une pause bien méritée nous attendait. Le bouquet final de cette petite semaine fut le repas à La Canaillerie en bordure d'océan à Anglet où le repas et le ciel furent au diapason puisque, non contents d'y partager un moment très convivial, ils purent admirer un coucher de soleil magnifique.



Les participants ravis de leur séjour ont offert chacun une spécialité de leur région en remerciement. Tout cela n'aurait pas pu avoir lieu sans que tous ceux cités, et plus encore, n'avaient fait de leur mieux pour partager leur Pays Basque, Josie, Bernard, Yvette, Nadine, Janine, Catherine, Jean-Jacques, Raymond, Jacques, Jean-Paul, Albert. *Catherine Marty*

MARCHE DU FESTAYRE 15 JUILLET 2026



LA FOULÉE DU FESTAYRE

Fidèles au poste, plusieurs d'entre nous (17) ont participé à la marche du festayre pour entrer en forme dans le tourbillon des fêtes ! Après l'effort le réconfort : un repas convivial nous attendait au restaurant Le Cancre où nous ont rejoints ceux qui n'avaient pas marché mais nous avaient encouragés moralement ! C'est donc dans la joie et la bonne humeur que nous nous sommes donnés rendez-vous à la rentrée pour d'autres joies à partager ! *Jocelyne Février*



Marche aquatique 4 et 25 septembre 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.

Body board/Morey

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

Le soft Volley 4 et 25 septembre 16 h
Activité très prisée : 14 participants viennent au filet
coachés par Françoise.



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



ASSEMBLEES GENERALES Club Santé Senior 64 et 2fopen cd64

le mardi 29 septembre à 9h30

à la maison pour tous à Anglet

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 :

- Annecy du 6 au 13 septembre 2026. 25 adhérents sont partis en Haute Savoie.
- Minorque aux Baléares du 12 au 19 octobre 2026. 16 inscrits

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.**

- Belle Ile en Mer.
- Mars 2027 Baqueira

✓ 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.