

Avril 2022

Consignes et Informations

Tout courrier adressé au Club Santé Senior MGEN64 envoyé par voie postale ou déposé à la MGEN doit porter sur l'enveloppe la mention « PERSONNEL et CONFIDENTIEL ».

Club Santé Sénior MGEN64
Immeuble 5 le Busquet
68 avenue de Bayonne
CS 80456 64604 ANGLET

Les actifs mutualistes MGEN ou non, les retraités parrainés (cooptation à partir de septembre 2021) peuvent pratiquer uniquement les activités physiques proposées par la 2FOPEN en prenant la licence au tarif de 39 euros ou de 50 euros avec IDC renforcée (IA sport).

Comité de Gestion le mardi 12 avril 2022 à 10h à la MGEN Anglet

Assemblée Générale du club santé sénior MGEN64 : mardi 12 avril 2022 à 15h à la salle Ansbach à la maison pour tous Anglet. **Nous vous attendons nombreux !** C'est un moment privilégié de retrouvailles, de rencontres entre anciens et nouveaux, d'échanges, d'amitié et de convivialité et aussi l'occasion de prendre des nouvelles des uns et des autres après « une si longue absence ». C'est aussi un soutien que vous témoignez aux membres du bureau. La réunion se terminera par le pot de l'amitié.

*La Présence de tous les membres est
requis*



ACTIVITES 2021 - 2022

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	10h-11h30 14h30-17h	Anglais Scrabble	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Le Cleach Francine
Mardi	9 h – 10h30 10h30 – 12h 14h-16h00	Anglais Espagnol A Tertulia	<i>Ce groupe fusionne avec celui du vendredi.</i> Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Benichou Francette Gabastou Jean Marie Costa Urania
Mercredi	9h30– 11h 14h 30-17h 14h30 -17 h	Anglais avancé Tricot (bimensuel) 6 avril Autour d'un livre 13 avril	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Marty Catherine Autogestion
Jeudi	10h -11h30 13h30-17h30	Espagnol Tarot – Belote	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Ruiz Ferdinand Larre Christian
Vendredi	10h –11h 30	Anglais	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Bénichou Francette

Les grilles métalliques doivent être obligatoirement refermées en quittant le local. Pensez à la sécurité du lieu et des biens.

VIE DU CLUB



Atelier lecture :
Mercredi 13 avril à 14 h 30
LE GOSSE
Véronique OLM

Nous recherchons un animateur bénévole en **informatique**.

Atelier tricot : celles et ceux qui veulent tricoter peuvent venir au local y exercer leur talent. Il y a dans une des armoires de la laine, des aiguilles et des catalogues à disposition. Les créations sont envoyées à l'association « Atout cœur » qui les redistribuent dans des maternités.

Comité d'animation : mercredi 20 avril à 10 h 00

La recette de Geneviève



Roulés de lasagnes Épinards -Feta

Recette pour 12 roulés (environ 3 personnes)

1 Ingrédients :

400 g de pousses d'épinards ; 200 g de feta ; 1 cuillère à soupe et 1/2 de parmesan râpé ; 25 cl de sauce tomate ; 6 plaques de lasagnes ; sel, poivre ; huile d'olive environ 5 cl.

2 Moule à gratin : ex-ovale, 30 cm x 15 cm.

3 Opérations :

- Laver les pousses d'épinards, les sécher délicatement.
- Faire fondre les pousses dans une poêle bien chaude avec 3 cl d'huile, pendant 5 bonnes minutes. Saler et poivrer.
- Hacher les épinards.
- Hacher la feta, et la mélanger avec les épinards. Ajouter une cuillère à soupe de parmesan.
- Remplir un récipient à fond large avec de l'eau salée et un filet d'huile. Amener à ébullition.
- Cuire les lasagnes pendant 5 minutes en veillant à ce qu'elles ne se collent pas.
- Les égoutter et les sécher dans un torchon ; puis les couper en 2 dans le sens de la longueur.
- Verser la sauce tomate au fond du plat à gratin.
- Préchauffer le four à thermostat 6 ou 180 °C.
- Étaler la garniture sur chaque ruban de pâtes et le rouler.
- Les déposer dans le plat sur la tranche, bien les serrer et parsemer avec le reste de parmesan. Les arroser avec 1 filet d'huile d'olive.
- Cuire 20 minutes.
- Servir bien chaud.

Conseils :

- ✓ Choisir une feta A.O.P.
- ✓ Par défaut, vous pouvez prendre une bûche de chèvre bien ferme.
- ✓ Les dimensions pour les plaques de lasagne utilisées sont de 8 cm x 16 cm.



JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	Journée	Randonnée	Voir programme	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	Dubuc Colette et Nicolau Annie
Jeudi	Journée	Randonnée	Voir programme	Voir liste sur le site
Vendredi	13h 15-18h	Atelier photo 8 et 15 avril	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane en coanimation

Atelier photo



- **Vendredi 8 et 15 avril 2022 13h30-17h30**

Le blog photo « atelierclic64 » sur le site clubmgen64.fr

Club Santé Senior MGEN64 2FOPEN CD64
Atelier photographique
Maison pour Tous Anglet

Exposition Photo « Une couleur... des nuances »



Salle Ansbach Maison pour Tous Anglet
6, rue Albert Le Barillier

Exposition ouverte au public
Lundi 28 février 2022 de 14h à 19h,
Mardi 1^{er} et mercredi 2 mars de 9h à 12h et de 14h à 20h

Vernissage le mardi 1^{er} mars à 18h

Exposition dans la salle Ansbach jusqu'au 31 mars 2022

Une couleur...des nuances

L'exposition de l'Atelier photo « Une couleur... des nuances » présentée à la Maison pour Tous d'Anglet se termine sur un bilan très positif. Au cours des trois premiers jours, 103 personnes l'ont visitée. Et tout au long du mois de mars, les utilisateurs de la Salle Ansbach ont pu découvrir les photos exposées.

Le vernissage s'est tenu le mardi 1^{er} mars.

Monsieur le Maire d'Anglet était représenté par Monsieur Jean-Paul OSPITAL, Adjoint au Maire. De nombreux échanges sympathiques et fructueux lui ont permis de mieux connaître notre Club.

À l'ouverture du vernissage, Madame DOUTOUMA, Responsable du Club Santé Senior MGEN 64 a remercié Monsieur le Maire, les personnalités présentes ainsi que les participants. Monsieur PEHAU, Président national des Clubs Santé Senior MGEN, Madame Valérie ELIÇALDE, Directrice de la section MGEN d'Anglet et Jean-Jacques AMBIELLE, Président de 2 FOPEN CD64 ont été également remerciés pour leur soutien.

La parole a été donnée ensuite à Jean-Marie SUHUBIETTE qui a remercié la coanimatrice Christiane MOUSSU, pour la qualité et l'efficacité de son action. Il a ensuite présenté l'Atelier photo et ses objectifs. Les remerciements adressés par l'animateur aux photographes de l'Atelier ont mis en valeur leur participation dynamique et l'agréable ambiance qu'ils savent entretenir au fil des séances. Enfin, Dany ERDOCIO, photographe de l'Atelier, a déroulé avec humour l'histoire de cette exposition.

La qualité de la présentation de l'exposition aux cimaises et celle des divers textes explicatifs l'accompagnant ont été soulignées par les visiteurs.

En clôture, 3 livres sur les thèmes de la photographie et des couleurs ont été offerts aux gagnants désignés par un tirage au sort surprise.



Rappel : pour annuler ou modifier une randonnée :
prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia
Vacances scolaires du 16 avril au 2 mai 2022

Les randonnées du lundi



Lundi 4 avril 2022

Sur les flancs du JARA

Proposée par N&JJ AMBIELLE

Durée : 5 h - **Dénivelée :** 500 m – **Niveau :** Moyen – **Distance :** 12 km

Descriptif : Départ du parking – petite route de Basaburu – montée en zone boisée et près des vignes – table d'orientation (site d'Itarako) – Dolmen d'Artxuita – route du Jara – au point 688 redescende sur une piste – et retour par le PR Elurti

RV : 9H30 au parking près du fronton d'Ascarat face à l'église.

Lundi 11 avril 2022

NETHE (764 m) depuis IBAROLLE (173 m)

Proposée par P. JAURY – Y. RUSTIQUE

Durée : 6 h – **Dénivelée :** 700 m – **Niveau :** Moyen (mais montée raide vers le 1^{er} sommet)

Descriptif : Ibarolle mairie (173 m) - maison Etxebestia (fabrique makilas) – Premier sommet (430 m) – Réservoir (651 m) – Nethe (764 m – piquenique) – Descente flanc Guillabe – Belhartegi – maison Oyhanburia – Traversée ruisseau ! si possible, ou pont un peu plus loin – Mairie d'Ibarolle

RV : à 9 h 20 à Larceveau au fronton pour regroupement puis rejoindre Ibarolle.

Lundi 18 avril 2022

Lundi de Pâques



Lundi 25 avril 2022

LE TOUR D'HARRIHANDI

Proposée par F&JP SUPERA

Durée : 4h30 – **Dénivelé :** 450 m - **Distance :**

Descriptif : Départ fronton de Bidarray, Erramunenea, Legarraea, col de Lacho ruines de Bourouzune

Retour rejoindre le Gr10 Pagalepoa, Urdaburua et fronton

RV à 9h30 au fronton de Bidarray

Rappel : pour annuler ou modifier une randonnée :
prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia
Vacances scolaires du 16 avril au 2 mai 2022



Les randonnées du jeudi

Jeudi 7 avril 2022

IBARDIN

Proposée par J&JL DARBUS

Durée : 4 h – **Niveau** : facile – Dénivelée : 350 m

Descriptif : parcours en boucle sur le sentier des mulets. Repas à la cidrerie Mendiko à Ibardin

RV : 9h30 au parking en face de la boulangerie Amatxi (ancienne douane) sur la route entre Olhette et Urrugne au début de la route qui monte au col d'Ibardin

Jeudi 14 avril 2022

URT

Proposée par A. LASSALLETTE

Durée : 4 h – **Distance** : 9 km - **Niveau** : facile – Dénivelée : 40 m

Descriptif : depuis le parking descente vers le port pour rejoindre les rives de l'Arday. Prévoir le pique-nique.

RV : 9h30 à Urt parking place du marché



Download from
Dreamstime.com

113509739
Vian1980 | Dreamstime.com

INFORMATIONS DE 2FOPEN



Assemblée générale 2fopen nationale.



Dimanche 13 mars 2022, une cinquantaine de personnes étaient réunies à la Résidence Lafayette à La Rochelle pour assister à l'assemblée générale de 2FOPEN.

Le comité directeur était heureux de retrouver en présentiel les délégués des comités départementaux. Même si le nombre de licenciés au niveau national a beaucoup diminué, les projets en cours de réalisation montrent que les activités reprennent.

Le compte rendu de l'assemblée générale sera envoyé prochainement aux licenciés du Comité départemental 64. L'optimiste reste le maître mot.

Séjour BAQUEIRA BERET :



En dépit de quelques soucis de santé et d'un deuil familial qui ont attristé notre groupe, le séjour à Baqueira s'est bien déroulé.

Entre le ski et de grandes randonnées pédestres dans les paysages enneigés, chacun a pu se ressourcer et profiter de l'air pur de la montagne.

Les personnes de l'hôtel étaient contentes de nous retrouver et réciproquement, avec une ambiance chaleureuse et des repas roboratifs

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.

Séjours 2FOPEN National : vous pouvez prendre connaissance des séjours organisés par le national en cliquant [ici](#).