

Avril 2024

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 non mutualiste (inscrits après septembre 2020) 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).

Inscriptions

Vous devez être inscrits ou réinscrits pour participer aux différents ateliers proposés par le Club Santé Sénior. Si ce n'est pas encore fait à l'entrée de cette nouvelle année, vous ne pourrez plus participer aux activités.

Informations

Vérifiez les horaires d'ouverture de la MGEN, il y a de nouveaux horaires sauf le vendredi après-midi.

Attention : La porte du local a été trouvée entrebâillée mardi 19 mars au matin. Ceci est ANORMAL. Veillez à bien fermer à clé...

Lisez le bulletin en entier, vous découvrirez un programme alléchant pour avril et mai ouvert à TOUS, licencié (e)s MGEN et/ou 2FOPEN.

- **Le jeudi 11 avril** : Théâtre au Petit Bijou à Biarritz à 20 h (co voiturage assuré à la demande)
- **Le mardi 14 mai** : Journée dans le Lot et Garonne avec visites, repas sur une gabarre, transport en bus si suffisamment d'inscrits. Inscrivez-vous VITE !!!

ACTIVITÉS 2023 – 2024

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi	10h – 11h30	Atelier en Équilibre	Centre Sportif Haitz Péan Anglet 8 avril 2024	Alicia Hourdebaigts
	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-16h	Tertulia	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Costa Urania
Mercredi	9h45–11h15	Anglais avancé	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet	Marty Catherine
	14h30-17h	Autour d'un livre	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 3 avril 2024	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	11 h 11h30 19 avril	Entr'aide informatique Mensuel sur RDV	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet. Prendre contact sur clubmgen64@laposte.net	JJ. Ambielle

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. **Pensez à éteindre les lumières.**

Collaboration Club Santé Sénior / IFSI



Les étudiants de 2^e année de l'IFSI (Institut de Formation de Soins Infirmiers) sont passés dans les différents ateliers, courant janvier, nous proposer un questionnaire sur l'équilibre. Leur projet va se poursuivre par une présentation de leur travail. Ils ont pris contact avec les participants de l'atelier « en équilibre ». Cette démarche entre dans le cadre de leur cursus universitaire.

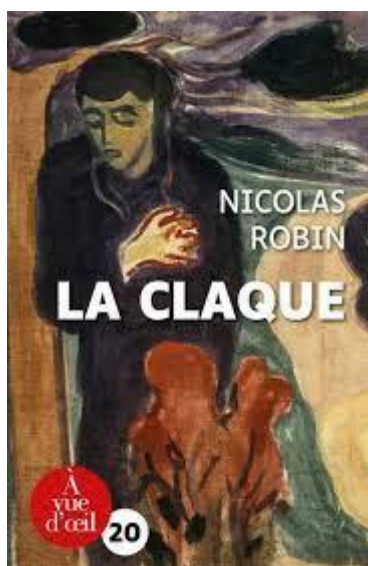


Nous avons à nouveau négocié une convention avec Atlanthal et Thalmar. Il faut demander à Josie votre attestation d'inscription pour bénéficier d'une remise



La fibre est au local : identifiant et mot de passe dans la boîte à gâteaux 1^{er} tiroir de la boîte aux lettres rouge près de la photocopieuse

VIE DU CLUB



AUTOUR d'un LIVRE

Mercredi 3 avril 2024

à 14 h 30

La Claque

Nicolas ROBIN

Animations proposées par l'ASEPT



Sud Aquitaine

L'atelier sur l'équilibre a débuté en janvier. Il se déroule le lundi matin, au centre sportif Haitz-Péan à Anglet, dans la salle de danse, de 10 heures à 11h30 animé par Alicia Hourdebaigts. Celles et ceux qui désirent poursuivre ce type d'activité sont priés de se faire connaître à 2fopencd64@2fopen.com

Pour diversifier nos activités

Une séance théâtrale au café-théâtre le Petit Bijou est proposée le jeudi 11 avril à 20 h (*s'inscrire clubmgen64.fr pour le 2 avril dernier délai. Possibilité de co-voiturage*) Il y a déjà 21 inscrits.



Places au stade (complet)

Stade Jean Dauger – Week end du 18 mai



Nous récupérerons les places dès que le jour et l'heure du match seront connus

Repas sur une gabarre

Une autre activité est proposée le mardi 14 mai sous la forme d'une journée croisière-repas sur une gabarre au fil de la rivière Lot. Il est complété par deux visites.

Il est ouvert à tous les adhérents MGEN et licenciés 2fopen ainsi qu'aux conjoints, parents et amis non membres.

Voir programme détaillé page suivante

JOURNEE VISITES et REPAS DU CLUB SANTE SENIOR MGEN64

le Mardi 14 MAI 2024



A 6h45 Départ depuis le parking de covoiturage Marouette à Bayonne en autocar si plus de 40 inscrits. Sinon départ en voiture avec covoiturage.

A 9h30 Casse-croûte (café, gâteaux, rilette, terrine, vin...) à la Ferme de Lafitte à Montgaillard d'Albret (47)

Jusqu'à 11h30 visite du musée de l'Ecole rurale à Saint Pierre de Buzet (10 km de la ferme)



A 11h30 départ vers Nérac (19 km de St Pierre de Buzet) à la capitainerie du port pour un déjeuner croisière sur une gabarre avec passage d'écluses.

A 15h départ pour la visite des chais chez un producteur d'Armagnac à Calignac (6,4 km de Nérac).

Retour vers 19 h/20 h (198km – 2h30)

Prix de la journée 75 €

Inscription clubmgen64@laposte.net avant le 7 avril 2024 en réglant 75 € par chèque à l'ordre de 2FOPENCD64 et l'envoyant à :

Albert Scordia 4 allée des Coudeytes 40220 TARNOS

La recette de Geneviève



Saumonette en papillote

Recette pour 4 personnes

Ingrédients : 700 g de saumonette ; 2 échalotes ; 1 fenouil ; 2 carottes ; 4 brins de persil plat ; 1 orange ; 4 cuillères à soupe de vin blanc sec ; sel et poivre.

Opérations :

1 la préparation de la garniture :

- Éplucher les carottes, les échalotes, nettoyer le fenouil.
- Laver le persil et le ciseler finement. Réserver.
- Brosser l'orange sous l'eau, sécher, tailler en fines rondelles.
- Émincez les échalotes. Réserver.
- Couper les carottes et le fenouil en très fines lamelles. Les déposer dans une casserole, couvrir d'eau au ras des légumes. Amener à ébullition et compter 2 minutes. Les égoutter.

2 le chauffage du four :

- Thermostat 7 ou 200 °C, avec sa plaque de cuisson à l'intérieur.

3 le dressage :

- Détailler la saumonette en tronçons de taille égale.
- Découper 4 carrés de papier sulfurisé, ou papier aluminium.
- Répartir les échalotes, le fenouil, les carottes et le persil au centre.
- Déposer les morceaux de saumonette, saler, poivrer, recouvrir avec les rondelles d'orange et arroser avec le vin blanc.
- Refermer les papillotes de façon hermétique.

4 la cuisson des papillotes :

- Déposer les papillotes sur la plaque chaude. Cuire pendant 15 minutes.
- Servir cette saumonette avec des pâtes fraîches ou des pommes vapeur.

Info : si vous souhaitez une garniture plus croquante pour les carottes et le fenouil. Ne pas les blanchir.

ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE COMITE DÉPARTEMENTAL 2FOPEN 2023/2024

JOURS	HEURES	Activités Périodicité	Lieux	Animateurs
Lundi ou mardi en fonction de la météo	Journée	Randonnée	Voir programme	Voir liste sur le site
Mardi	14h30-15h45	Yoga	Centre sportif Hantz Péan Anglet	Oyhamberry Muriel
Mercredi	14h-15h30	Qi Gong	Centre sportif Hantz Péan Anglet	Nicolau Annie
Jeudi	Journée	Randonnée	Voir programme	Voir liste sur le site
Vendredi	9h00	Longe Côte	Côte des Basques ou St Jean de Luz	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	12 avril Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet 5 et 12 avril	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane

Comité d'animation

Vendredi 19 avril à 10 heures au local du club

Atelier photo

Le blog photo « ateliercllic64 » est sur le site clubmgen64.fr

Deux séances au mois du poisson : les vendredi 5 et 12 avril.

L'atelier photo « Arranoen Begia » de Saint Pée sur Nivelle nous a invités à participer à son exposition au mois de mai prochain.

Les séances d'avril seront donc consacrées principalement à cet événement. Le thème choisi : « L'une de mes photos préférées ». Chaque photographe proposera une ou deux photos ; le choix et le tirage suivront. Ensuite nous réaliserons l'encadrement de nos images et nous serons alors prêts à accrocher nos cadres aux cimaises de l'espace culturel de Saint Pée.

Un beau projet !

Une autre exposition aura lieu à l'accueil de la MGEN d'Anglet : « Lieux de passage » et au local, de nouvelles photos encadrées « À la manière de Ruth Orkin », une photographe américaine.

Page suivante, 2 photos « Lieux de passage ».



Crédit : Jean François



Crédit : Anne-Marie Poyade

LES RANDONNÉES

Christian Darcel met à notre service ses talents de chroniqueur et de photographe : vous trouverez dans notre site clubmgen64.fr > INFORMATIONS > Comptes rendus de nos randonnées, les récits imagés de nos marches du lundi et du jeudi. Nous vous recommandons ces lectures réjouissantes !

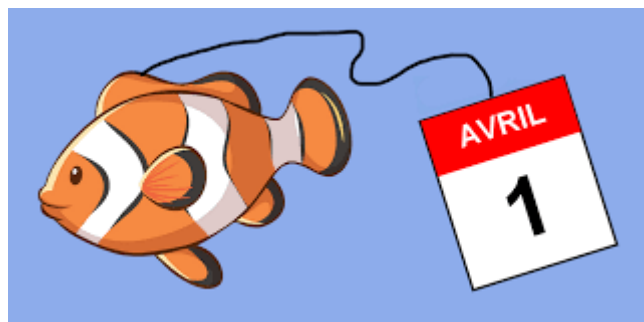
Rappel : pour annuler ou modifier une randonnée : prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia

En avril peu de randonnées car lundi de Pâques et vacances de printemps du 13 au 28 avril. Profitez en pour faire des reconnaissances !

Les randonnées du lundi

Lundi 1^{er} avril 2024

Lundi de PÂQUES et Poisson d'AVRIL



Mardi 9 avril 2024

APALOY (712 m) : HOMMAGE À JEAN ISTEQUE

Pour apposer une plaque à son nom sur un rocher en haut du col de l'Apaloy à Baïgorri, montagne qu'il aimait tant.

Option 1 : randonnée depuis le parking. Montée à l'Apaloy
N. AMBIELLE – J. DOUTOUMA

Durée : 2h30 - **Dénivelée** : 465 m - **Distance** : 6 km

RV : 9h30 parking derrière la Mairie à St Etienne de Baïgorry

Option 2 : montée en voiture jusqu'au col

JJ. AMBIELLE

RV : 11h 30 au parking derrière la Mairie à St Etienne de Baïgorry

Au col nous organisons aussi un pique-nique (saucisses grillées au pain, fromage et gâteau basque, cidre et jus de pommes pétillant) moyennant une petite participation (non évaluée pour l'instant).

À cet effet merci de répondre à 2fopencd64@2fopen.com si vous souhaitez participer au pique-nique afin d'évaluer les quantités. Apportez seulement vos couverts, verre et assiette.

Quelques chanteurs seraient les bienvenus pour un Agur Jaunak.

S'il pleut, nous maintiendrons l'hommage, mais pas le pique-nique, nous monterons tous en voiture au col avec des parapluies.

Nous vous sollicitons également pour apporter une perforatrice à percussion à batterie, si quelqu'un en a une, pour faire les trous dans le rocher

Rappel : pour annuler ou modifier une randonnée :
prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia
Vacances de printemps du 13 au 28 avril.

Les randonnées du jeudi

Jeudi 4 avril 2024

PROMENADE ARCHITECTURALE A HOSSEGOR

Proposée par D. JC. ERDOCIO – C. DARCEL

Durée : 5 h - **Distance** : 8 km – **Dénivelée** : 0 m

Descriptif : 1 er temps : parcours en boucle de 2 heures pour découvrir une quinzaine de villas d'architectes emblématiques de la ville. 2 ème temps : après le pique-nique, tour traditionnel du lac.

RV : 10 heures, parc Rosny, avenue Rosny, Hossegor (extrémité sud du lac, proche de l'église)



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



Jeudi 11 avril 2024

ABARRATIA (342 m), tour ou sommet, au départ d'ISTURRITZ

Proposée par J. TILLOUS BORDE - J. DOUTOUMA

Descriptif : Itinéraire commun avec deux possibilités à partir de la carrière harrobia .

- Parcours avec passage au sommet : **dénivelée** : 300 m - **distance** : 8,5 à 9 km, **durée** : 4h.
- Parcours avec contournement : **dénivelée** : 225 m - même distance et durée.

On se retrouve sur l'autre versant à la bergerie Etchartea pour le pique-nique.

RV : 10H parking derrière l'église d'Isturitz.



Séjour « à la neige » aux sources de la Garonne

La 2FOPEN64 a réédité son habituel séjour à **Salardù**, tout près de **Baqueira-Béret**. Neuf basques et neuf béarnais se sont retrouvés à l'hôtel **Garona**, que nos pionniers connaissent bien... Chacun a peaufiné son planning en consultant la météo, ainsi les participants ont prévu de choisir parmi les diverses activités, selon les compétences et les envies, les affinités... Un vrai séjour « **à la carte** » !

L'arrivée avait eu lieu sous la neige... Au matin, le ciel s'était dégagé et la température laissa espérer une poudreuse de qualité. Ce fut le cas tout au long de la semaine... Tout le monde en a profité à sa mesure : raquettes, ski et amusements, en plein soleil..., sans compter les escapades culturelles et apéritives, à la nuit tombante...



Lundi 25 mars sortie en raquettes avec nos amis béarnais

Bravant le temps gris et les rafales de vent du sud, un groupe de 14 randonneurs s'est retrouvé pour une randonnée en raquettes dans le secteur de La Contienda, en haut de la vallée de Roncal.

Pour être précis, c'est tout simplement le versant sud du col de la Pierre Saint Martin.

Un petit parcours presque plat pour s'échauffer, puis une montée énergique d'une centaine de mètres suivie d'un virage sec à gauche pour préserver la santé mentale des Coqs de Bruyère ont permis d'arriver sur une crête boisée de sapins offrant une belle vue vers les montagnes basques. Ensuite, redescente dans un petit vallon préservé du vent, puis piste pour raquettes avec passages ludiques.

C'est un peu affamé que le groupe a terminé la randonnée à l'abri au refuge de Belagua.

Tous les détails sur le site dans la rubrique des randonnées du Béarn-Soule.



Jacques Beyris

ODYSSEA

Participation à ODYSSEA Bayonne le dimanche 21 avril 2024. 20 personnes se sont inscrites. Bravo !

- Marche de 5 km dans Bayonne au départ de l'esplanade Roland Barthes à 11h15
- Course de 10 km dans Bayonne départ à 9 h

Un séjour est prévu du 9 au 13 septembre 2024 à Montech (Tarn et Garonne).

22 adhérents ont répondu à la proposition du séjour du 9 au 13 septembre 2024 à Montech (Tarn et Garonne) lors de la réunion du 12 janvier 2024. Si vous êtes intéressé.e inscrivez-vous sur la liste d'attente.



Assemblée générale de la 2FOPEN Nationale à Annecy

Les membres du comité directeur fédéral et les délégués des Comités départementaux se sont retrouvés pour l'Assemblée générale de la 2FOPEN à Sévrier (74) dimanche 17 mars 2024 au NéoClub « Les balcons du lac d'Annecy ».

Une réunion où de nombreux sujets ont été abordés, dans les domaines juridiques, financiers, sportifs, ou dans l'organisation de séjours, de stages, de compétitions...

La veille, le samedi 16 mars, quatre ateliers de formations ont été proposés :

- Base de données
- Séjours et voyages
- Responsable financier
- Sport santé bien-être

À la suite de ces ateliers, la réunion des délégués s'est tenue où chacun a pu s'exprimer. Un réel temps d'échange très apprécié de tous.

Après le dîner, une initiation aux danses traditionnelles (danses savoyardes et d'ailleurs) a été proposée et animée par des bénévoles de l'association « boîte à boutons ».



5e semaine fédérale de randonnée



à Prémanon (Jura) du samedi 17 au samedi 24 août 2024 (8 jours/7 nuits)

Partez à la découverte d'un nouveau massif montagneux fait d'itinéraire magnifique et de vues à vous couper le souffle : le Jura. Et plus particulièrement le Parc Naturel Régional du Haut Jura, terre de contrastes : Terre d'eau, ici elle est partout, elle sculpte la roche et coule dans de très nombreux cours d'eau et cascades. Terre de forêts, elles recouvrent 70% du territoire du Parc. Terre de prairies naturelles où pâturent majoritairement des vaches laitières Montbéliarde.

Découvrez prochainement le descriptif et les modalités d'inscription (jusqu'au 23 avril 2024). Randonnée accessible à partir de 11 ans ! Club enfants avec prise en charge du repas par un animateur le midi pour les 3-10 ans.

Pré-inscription et renseignements : Benoît David – Tél. 06 13 51 36 45 – benoit.david@2fopen.com

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.

Séjours 2FOPEN National : vous pouvez prendre connaissance des séjours organisés par le national en cliquant [ici](#). La semaine fédérale se déroulera cette année dans les Vosges.