

Mai 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. La campagne de réinscription ou inscription commencera dès le bulletin de juin dans lequel vous trouverez les différents documents. N'oubliez pas le certificat médical dès que vous avez rendez-vous chez le médecin.

Informations

La MGEN est ouverte au public uniquement le matin.

Comite de gestion : mardi 21 mai à 10h30 h à la MGEN. Plusieurs fois par an une rencontre a lieu entre des représentants de la MGEN et des adhérents de notre Club Santé Sénior afin de faire le point sur les différentes activités, difficultés rencontrées, projets, etc...

Le mardi 14 mai : Escapade Gasconne à Nérac, avec visites, repas sur une gabarre. Il est toujours possible de s'inscrire avant le 8 mai (voir ci-après).

ACTIVITÉS 2023 – 2024

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-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 15 mai 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		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

« Le mercredi 10 avril de 9 h à 11 h, plusieurs d'entre nous ont répondu à l'invitation des trois jeunes élèves infirmiers, Lauryn, Flore et Adrien qui nous avaient fait compléter un questionnaire en janvier 2024 et qui avaient participé à une de nos séances de l'atelier en équilibre le lundi matin à Haitz Péan. Ils nous ont proposé, pour poursuivre, une séance d'information et de réflexion sur les risques de chute.

Après un « nuage de mots » sur ce qu'évoquait pour nous ce thème, nous avons activement participé à quelques exercices très édifiants sur ce qui nous attend dans quelques années en cas de modification de nos perceptions de l'espace.

Le tout dans la joie et la bonne humeur comme d'habitude !

Merci à eux et bonne chance pour la poursuite de leur parcours professionnel.

Ils nous inviteront début juillet à l'Institut de formation des soins infirmiers à Bayonne pour la présentation de leur mémoire. »



Intervention des élèves de l'IFSI

Animations proposées par l'ASEPT



Il est possible de s'inscrire à un atelier en équilibre avec l'association SIEL BLEU. Se renseigner sur les conditions auprès de Alicia HOURDEBAIGTS alicia.hourdebaigts@sielbleu.org

Durant 12 semaines, le lundi matin, une dizaine d'entre nous, ont participé à un atelier de travail sur l'équilibre, animé par la dynamique et sympathique Alicia.

Il lui a fallu bien de la patience pour canaliser notre espièglerie et nous faire progresser ! Mais il semblerait qu'elle y soit parvenue et nous avons gagné en confiance et en vigilance pour nous déplacer en limitant les risques.

Merci à elle et à ceux qui nous ont permis de vivre gratuitement cette expérience agréable et formatrice ».

VIE DU CLUB

Fête de la nature mercredi 22 mai à Bayonne



Expo commentée « Images du Louvre » par des élèves du Lycée Paul Bert

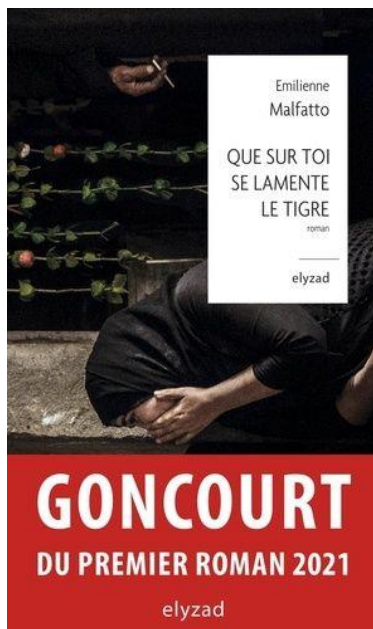
Les renseignements sur ces deux manifestations vous seront prochainement envoyés par mail



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com





AUTOUR d'un LIVRE

Mercredi 15 mai 2024

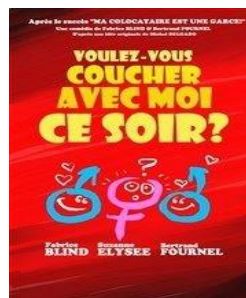
à 14 h 30

Que sur toi se lamente le
tigre

Emilienne MALFATTO

Pour diversifier nos activités

Séance théâtrale au café-théâtre le Petit Bijou jeudi 21 avril
à 20 h



« Le Jeudi 11 avril une nouvelle séance, au théâtre le Petit Bijou, nous a été proposée par le Club.

20 d'entre nous ont répondu et, fidèles au poste, nous avons comme à l'accoutumée passé une délicieuse soirée émaillée de rires.

Nous ressortons toujours de ces représentations ravis du travail des acteurs mais aussi de pouvoir retrouver des adhérents que nous ne voyons plus lors d'autres activités.

Vivement la prochaine fois pour recharger nos batteries de bonne humeur ! »

Places au stade (complet)

Stade Jean Dauger – Samedi 18 mai à 17 heures



Nous récupérerons les places dès que l'Aviron les mettra à notre disposition

Escapade dans le Lot et Garonne

22 adhérents se sont inscrits pour cette journée. Nous avons dû annuler la réservation du bus puisqu'il aurait fallu au moins 40 participants.

Mais nous n'avons pas renoncé à cette journée avec petit déjeuner à la ferme De Laffite à Montgaillard, la visite du musée de l'École, le déjeuner sur une gabarre à Nérac et la visite d'un chai d'Armagnac. Nous partirons en covoiturage.

Vous pouvez encore vous inscrire auprès de clubmgen64@laposte.net avant le 8 mai et en adressant un chèque d'un montant de 47,50 € (libellé à l'ordre de 2FOPEN64) à Albert Scordia – 4 allée des Coudeytes – 40220 TARNOS

Escapades Gasconnes
Conserves Artisanales • Coffrets Cadeaux • Foie Gras • Repas Gastronomiques

Ferme de Lafitte

Journée Croisière & Repas sur la Gabarre

Croisières du Prince Henry

La recette de Geneviève



FLAN CRÉMEUX

Recette pour 6 personnes

1 Ingrédients : 50 cl de lait ; 1 gousse de vanille ; 2 œufs ; 40 g de maïzena ; 120 g de sucre ; 150 g de mascarpone ; une pâte brisée.

2 Matériel : un moule rond à charnière de Ø 20 cm (cela facilite le démoulage et la présentation).

3 Opérations :

- ✓ Faire chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue jusqu'au frémississement.
- ✓ Fouetter les œufs et le sucre, puis ajouter la maïzena.
- ✓ Incorporer le lait petit à petit.
- ✓ Faire épaissir sur feu doux pendant cinq minutes.
- ✓ Ajouter le mascarpone hors du feu. Bien mélanger.
- ✓ Foncer le moule avec la pâte brisée (le fond et le tour du moule).
- ✓ Piquer légèrement la pâte.
- ✓ Chauffer le four à 180 °C.
- ✓ Verser la crème sur le fond de pâte.
- ✓ Cuire 50 minutes.
- ✓ Laisser refroidir au moins une nuit dans le réfrigérateur avant de servir.



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 17 et 24 mai	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet 3 et 17 mai	Suhubiette Jean Marie et Moussu Christiane

Comité d'animation

Vendredi 17 mai à 11h30 au local du club

Atelier photo

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

Deux séances au mois de mai, les vendredis 3 et 17



Le Lac Marion sous la brume
Crédit : Christiane Moussu, animatrice

Le 3 mai, nombreux visionnages : photos sur le thème « Couleurs », photos avec filtre dégradé, photos du blog avec critiques, nouvelles photos pour les albums numériques...

En outre, une réflexion collective portera sur le mode manuel : peut-il résoudre des problèmes d'exposition par rapport à d'autres modes ?

Question technique donc.

Le 17 mai, dernière séance de la saison, avant la sortie finale début juin.

Bilan 2023-2024 : comparaison entre le prévisionnel et le réalisé. Bilan de notre exposition à Saint Pée sur Nivelle : mille mercis au Club Arranoen Begia.

Visionnage des albums numériques personnels et bulles pour un moment convivial.



Branches noyées au Lac Marion
Crédit : Jean-Marie Suhubiette, animateur

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 6 mai 2024

BEHORLEGUY

Proposée par J.P. SUPERA

Durée : 5h30 **Dénivelé** : 550 m ou 660 m pour le sommet

RV : 9h à St Jean le Vieux départ route d'Iraty à gauche parking contre le restaurant.

Lundi 13 mai 2024

Cap du Figuier FONTARRABIE

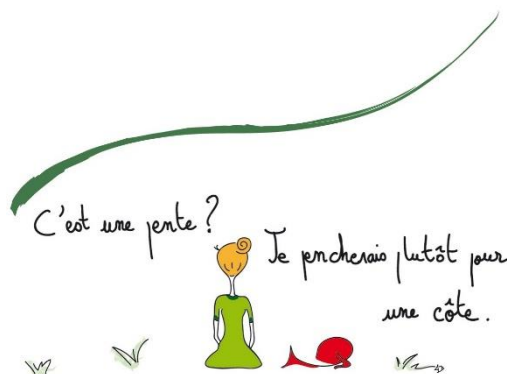
Proposée par N. AMBIELLE – J. DOUTOUMA

Durée : 5 h - **Dénivelée** : 200 m (up and down) - **Distance** : 12 km

Descriptif : À partir du Cap Higuier (du figuier), promenade sur le sentier côtier dominant l'océan, alternant montées et descentes, (retour identique). Prévoir le pique-nique

RV : 10h00 sur le parking du phare du Figuier, à Fontarrabie...

Lundi 20 mai 2024



Lundi 27 mai 2024

L'ESNAUR (273 m) Le SUHALMENDI (348 m)

Proposée par J. PEIGNEGUY – C. LACRABÈRE

Durée : 5 h - **Distance** : 13 km – **Dénivelé** : 352 m – Niveau : moyen

Descriptif: Une boucle du fond de la vallée aux sommets de l'Esnaur et du Suhalmendi.

RV : 9h30 Ascain Parking Chourio  3

Prévisions pour le lundi 17 juin : randonnée avec nos amis béarnais « Le chemin de la Mâturation »

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 2 mai 2024

AUTOUR DE ST ESTEBEN, VERS ELTZARRUZE

Proposée par N. VALDIVIELSO et F. SUPERA

Durée : 4 h - **Distance** : 8 km – **Dénivelée** : 300 m

Descriptif: Parcours en boucle dans la forêt avec vues sur Saint Esteben et les montagnes avoisinantes. Prévoir le pique-nique.

RV : 10 heures au parking du trinquet et de la mairie de Saint Esteben pour covoiturage.

Jeudi 9 mai 2024



Jeudi 16 mai 2024

Les Chênes Tausin de L'ARRADOY

Proposée par JJ. AMBIELLE – C. DARCEL – JP. MIDY

Durée : 3 h - **Distance** : 7 km - **Dénivelée** : 260 m - **Niveau** : moyen doux

Descriptif : Départ de la table d'orientation, montée progressive vers le chemin du Génie, descente entre les chênes tausins et les châtaigneraies. Prévoir le pique-nique.

RV : 9h45 au parking « les fauvettes » près du marché couvert de Saint Jean Pied de Port pour co-voiturage vers la table d'orientation de l'Arradoy.

Jeudi 23 mai 2024

SENTIER DE LA DÉCOUVERTE DU MENDICOURRE

Proposée par G. BRIVET — J. DOUTOUMA — H. SICART

Durée : 4 h - **Dénivelée** : 240 m – **Distance** : 9 km – **Niveau** : moyen

Descriptif : Parcours en boucle depuis la base de loisirs du Baïgura ; montée sur le chemin en direction d'une châtaigneraie, traversée de la RD 119 en direction D'Inbidéa et d'une portion du chemin de Saint-Jacques jusqu'à la ferme Curutzaldéa. Descente vers le point de départ.

Prévoir le pique-nique

RV : 9 h 30 à LOUHOSSOA au parking des écoles pour regroupement

Jeudi 30 mai 2024

LE BEC DU GAVE

Proposée par : C&I. DARCEL - JC ERDOCIO

Durée : 4h **Dénivelé** : ≈100 m **Niveau** : Moyen **Distance** : 13 km

Descriptif : Descente en voiture vers le quartier des Barthes pour faire la montée en début de randonnée. Marche vers le centre-village de Ste Marie de Gosse. Descente vers l'Adour, que nous longeons jusqu'au confluent avec les Gaves réunis (Bec du Gave). Pique-nique à Horgave. Nous continuons en bord de rivière vers l'île de Mirepech et le bec de la Bidouze pour rejoindre le quartier des Barthes.

RV : 10h00 sur le parking de la mairie à Sainte Marie de Gosse.

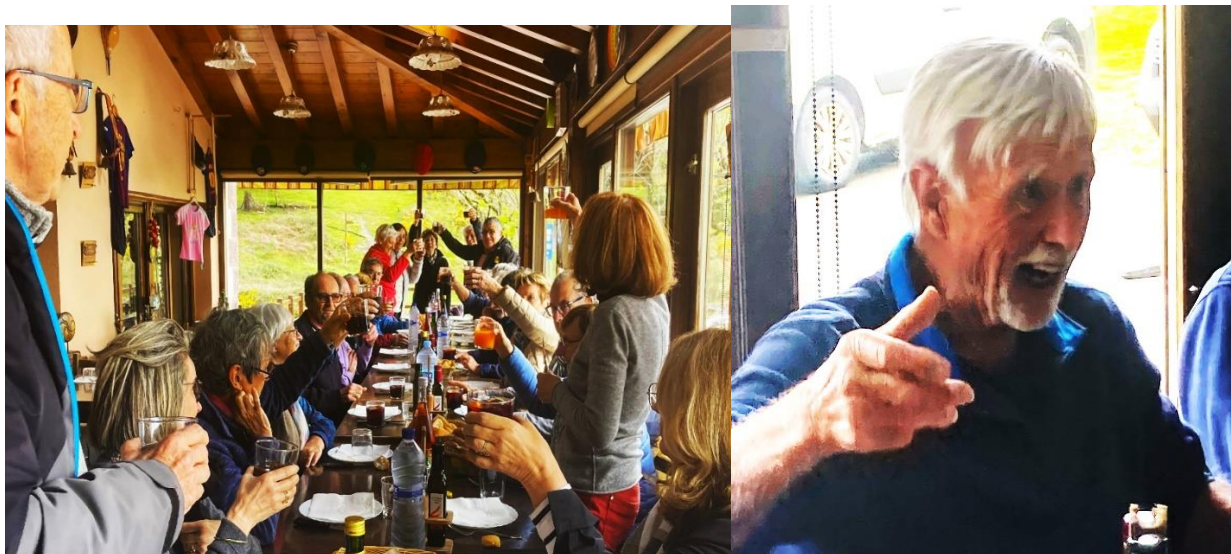
Hommage à Jean Istèque



Mardi 9 avril, le temps était maussade... Craignant la pluie, une trentaine de marcheurs avaient donc préféré rejoindre en voiture le **col d'Apaloy** pour se recueillir à la mémoire de notre ami **Jean ISTÈQUE**, qui adorait cet endroit pour y avoir maintes fois chassé dans sa jeunesse... Perceuse, recueillement, « *Agur jaunak* » et un rayon de soleil...



Puis, au col d'Ispéguy, en face : autour de **Féfé**, toast, réjouissances et les belles chansons que **Jean** appréciait tant...



ODYSSEA

Participation à ODYSSEA Bayonne le dimanche 21 avril 2024. 20 personnes ont marché ou couru et se sont régalées sous ce beau soleil printanier, puis au restaurant Le Cancre. <https://youtu.be/BSP39wt42Lo>



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.



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.