



# Septembre 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 Senior 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 40 euros ou de 51 euros avec IDC renforcée (IA sport).

L'accueil du public à la MGEN : attention ! nouveaux horaires le matin seulement

## Inscriptions – Réinscription 2024/2025

Il est obligatoire d'être inscrit pour reprendre les activités proposées. Des permanences sont assurées en septembre 2024 au local aux dates suivantes :

Mardi 3 - jeudi 5 septembre de 9h30 à 12h et de 14 h à 17h

Mercredi 4 septembre de 9h30 à 11h30

Les documents d'inscription vous seront fournis sinon vous les trouverez sur le site du clubmgen64. Des bénévoles vous attendent et répondront à toutes vos questions.

**Triste nouvelle :** Anne Marie Talou nous a quittés le 11 août. Elle a beaucoup donné au Club santé senior en animant l'atelier tricot. Leurs réalisations étaient envoyées à Atout Cœur et redistribuées aux mamans en situation précaire pour que leur nouveau-né aborde la vie dans de bien jolies tenues colorées, modernes, douillettes... D'autres l'ont connue pour ses talents et conseils culinaires.

Plusieurs membres du club ont accompagné Anne Marie et sont venus soutenir son époux Robert, au crématorium de Biarritz le 21 Août.

Disparition également durant l'été de Viviane Auzast.

## ACTIVITES 2024 - 2025

| JOURS    | HEURES      | Activités<br>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                         | Costa Urania        |
| Mercredi | 9h45–11h15  | Anglais avancé                | Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet reprise le 25 septembre | Marty Catherine     |
|          | 14h30-17h   | Autour d'un livre Mensuel     | Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 16 octobre           | 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 | Sur RV      | Entraide informatique Mensuel | Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet le 27 septembre         | JJ Ambielle         |

**Nouvelle proposition :** Si vous êtes intéressé-e par les échecs merci de vous manifester à l'adresse [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net). Un animateur est prêt à lancer l'activité dès le mois d'octobre.



**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.

## VIE DU CLUB



**Atelier lecture :**  
**Pas d'atelier lecture en septembre**  
**Reprise en Octobre**  
**Le 16 octobre 2024 « le Grand feu » de**  
**Léonor de Recondo**

## Entraide informatique :

Il a lieu une fois par mois sur rendez-vous. Vous pouvez vous inscrire un peu à l'avance à [clubmgen64@laposte.net](mailto:clubmgen64@laposte.net) en indiquant le sujet de votre visite, ce qui nous permet de préparer au mieux celle-ci.

## IFSI :

Josie et M. Lacouture Eric (MGEN64) ont assisté le 1<sup>er</sup> juillet à l'IFSI à la présentation des actions Service Sanitaire des étudiants 2<sup>ème</sup> année. Flore, Lauryl, Adrien ont restitué leur projet qu'ils avaient mené avec le Club Santé Senior



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

## Repas du Club MGEN / 2FOPEN

# DEJEUNER du Club Santé Senior MGEN 64 pour débiter la saison 2024-2025

Ouvert à toutes et à tous

Lundi 2 septembre 2024 à 13 heures



Restaurant Lohitzun à l'hôtel Donibane Avenue de Layatz à Saint Jean de Luz

### Menu à 30 euros

#### Apéritif

*Un verre de sangria et toasts de graisserons*

#### Entrée

*Piquillos farcis à la morue, sauce poivron doux*

#### Plat

*½ filet mignon de porc et purée de patates douces  
½ merlu à l'ajillo et riz*

#### Dessert

*Tarte tatin et crème glacée caramel*

Vin rosé et rouge ¼ par personne et café compris

.....  
PAIEMENT PAR CHEQUE DE 30 euros à l'ordre de 2FOPENCD64  
( le club n'a pas de compte bancaire)

- A remettre à Josie Doutouma ou
- 
- A envoyer à Albert Scordia 4 allée des Coudeytes 40220 TARNOS

## La recette de Geneviève



# Aubergines gratinées au parmesan

Recette pour 4 personnes

**1 Ingrédients :** 1 kg d'aubergine ; 2 gousses d'ail ; 800 g de tomates fraîches pelées et concassées ; 125 g de mozzarella râpée ; 75 g de parmesan râpé ; 200 g de ricotta ; 2 cuillères à soupe de concentré de tomates ; 5 cl d'huile d'olive ; 10 cl d'eau ; 10 cl de vin rouge ; gros sel ; sel et poivre.

## 2 Opérations :

- ✓ Détailler les aubergines en fines tranches dans la longueur et les faire dégorger dans le gros sel pendant 20 minutes.
- ✓ Hacher les gousses d'ail.
- ✓ Faire dorer l'ail avec 2 cl d'huile d'olive, y ajouter le vin, la tomate, le concentré. Remuer le tout, compléter avec l'eau ; saler et poivrer.
- ✓ Laisser mijoter à feu doux pendant 40 minutes.
- ✓ Chauffer le four à thermostat 6 ou 180 °C.
- ✓ Presser les aubergines pour éliminer l'eau au maximum et les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.
- ✓ Les badigeonner d'huile d'olive avec un pinceau.
- ✓ Les précuire 30 minutes.
- ✓ Réaliser le montage du plat :
- ✓ Alternier les couches de sauce tomate, aubergines, mozzarella, parmesan, ricotta.
- ✓ Terminer par une couche épaisse des 3 fromages.
- ✓ Cuire 30 minutes.

Ce plat peut être accompagné d'une petite salade de roquette.





## ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE COMITE DÉPARTEMENTAL 2FOPEN

| JOURS    | HEURES      | Activités<br>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   | 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<br>plage de Saint Jean de Luz 6 et le 20<br>septembre | Xavier                 |
|          | 13h15-18h   | Atelier photo            | Local au Busquet 4 allée du cadran<br>Anglet les 6 et 20 septembre                         | Autogestion            |

### Vacances de 2024-2025 (Zone A académie de Bordeaux)

Vacances de la Toussaint du 19 octobre au 4 novembre 2024

Vacances de Noël du 22 décembre 2024 au 6 janvier 2025

Vacances d'Hiver du 22 février au 10 mars 2025

Vacances de Printemps du 19 avril au 5 mai 2025



**Comité d'animation** : Le 20 septembre à 12h30 au local du club

### Atelier photo en autogestion

- **Reprise le vendredi 6 septembre 2024 13h30-17h30**

Le blog photo « ateliercl64 » sur le site clubmgen64.fr

Jacques Beyris a donné aux photographes le 28 août toutes les informations pour que le blog puisse continuer à être alimenté par leurs très belles réalisations.

**A noter** : l'association SPK Elkartea de St Jean Pied de Port dont le but est de promouvoir la photographie et les arts visuels organise le festival de la photo en septembre. Elle propose également un ciné rencontre le jeudi 12 septembre au cinéma Le Vauban à Garazi autour du film « à la recherche de Vivian Maier »

**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 2 septembre 2024**

### Repas du Club au Restaurant Lohitzun

Avant le repas, à 11 h possibilité de visiter à Socoa la cave Egia Tegia (explication de la vinification en immersion et visite du chai en 45 mn avec une dégustation pour un total de 9 euros par personne offert par la 2FOPEN64.

**Lundi 16 septembre 2023**

**Sommet MENDIXIPI (1370 m), TXANGOIA (1471 m)  
et LEIZAR ATHEKA (1409 m)**

**Proposée** par D. TILLOUS BORDE

**Durée** : 5 h - **Dénivelée** : 470 m - **Niveau** : Moyen +/- **Distance** : 10 km

**Descriptif**: Randonnée en boucle, à partir de la Croix Thibaud, sur le chemin de St Jacques de Compostelle, entre Garazi et Roncevaux, Chemin de St Jacques suivi en début de randonnée, et puis l'ascension des 3 sommets.

De nombreux historiens s'accordent pour dire que la bataille dite de Roncevaux au cours de laquelle périt Roland, le neveu de Charlemagne, n'eut point lieu près de Roncevaux, mais sur le site du Leizar Atheka parcouru ce jour.

**RV** : à 8h45 à l'entrée de Saint Jean Pied de Port, au parking « Les Fauvettes » à côté du marché

**Lundi 23 septembre 2024**

### BEHORLEGUY

**Proposée** par JP SUPERA – C. DARCEL

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

**Descriptif**

**RV** : 9h00 à St Jean le Vieux départ route d'Iraty à gauche parking contre le restaurant

**Lundi 30 septembre 2024**

## **RAVIN D'ISPÉGUY**

**Proposée** par N. AMBIELLE – J. DOUTOUMA

**Durée** : 6 h - **Dénivelée** : 600 m - **Niveau** : Moyen + – **Distance** : 14 km

**Descriptif** : Départ de la place de l'église de Baïgorri (155 m). Longue montée vers le col d'Ispéguy en traversant des ponts, une zone boisée et en poursuivant sur un chemin en lacets jusqu'au col (672 m). Descente par le sentier C2 balisé par l'euskal trail.

**RV** : 9h30 parking derrière l'église de Baïgorri avant le pont.

**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 19 septembre 2024**

### **Le BEC DU GAVE**

**Proposée** par C&I. DARCEL – JC ERDOCIO

**Durée** : 4 h - **Dénivelée** : 100 m - **Niveau** : Moyen - **Distance** : 9 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** : 10 h 00 sur le parking de la mairie à Sainte Marie de Gosse

**Jeudi 26 septembre 2024**

### **BARTHES DE SAMES**

**Proposée** par G. BRIVET- H. SICART - J. DOUTOUMA

**Durée** : 4 h – **Distance** : 8.2 km - **Niveau** : facile –

**Descriptif** : Circuit de découverte dans la vallée du Bas Adour, sa digue, le port de Cagnette et le quartier typique de Saint Jean.

Prévoir le pique-nique

**RV** : 10 h au parking du Water Park de SAMES. 789 domaine du lac de SAMES



## La Marche du Festayre

Depuis plusieurs années, nous sommes un certain nombre (qui va croissant) à participer à la marche du Festayre en ouverture des fêtes de Bayonne. Cette année, en raison des jeux olympiques cette manifestation a eu lieu le mercredi 10 juillet sous un beau soleil et dans la bonne humeur. Après les 13 km de marche, nous avons festoyé au restaurant « Le cancre » à Bayonne. Merci Josie et Jean Paul pour l'organisation sans faille.



## Nouvelles activités et projets

### Marche aquatique 1ere séance vendredi 6 septembre



Venez rejoindre celles et ceux qui ont débuté cette activité l'an passé, très bénéfique aux séniors.

Elle est animée par Xavier, animateur sportif (Préparateur Physique Océan depuis 2013).

Elle débute par un renforcement ludique sur le sable et se poursuit par des exercices dans l'eau. Elle ne comporte aucun risque et n'apporte que des bienfaits.

Beaucoup de bonne humeur, et de détente à chaque séance

## Le soft Volley



C'est une activité physique tout public qui entre dans le cadre du Sport Santé. Elle ne nécessite pas d'avoir joué au Volley dans nos jeunes années ...

Elle se joue sur un terrain de dimensions réduites avec deux équipes de quatre joueurs séparés par un filet à deux mètres et un ballon assez gros mais léger et souple sans danger pour les mains, les poignets et les avant-bras.

Un échauffement ludique débute chaque séance.

Nous avons pu expérimenter ce jeu à l'assemblée générale à Annecy et lors d'une invitation à Saint Jean de Luz par le Comité départemental de Volley où nous avons rencontré des joueurs qui ont réussi dans leurs communes à former des équipes mixtes de jeunes et moins jeunes, des personnes en rééducation et même d'anciens joueurs de différents sports qui ne pouvaient plus pratiquer leur activité.

Si vous êtes intéressé.e par cette pratique sportive adaptée et accessible à tous merci de nous contacter à [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com)

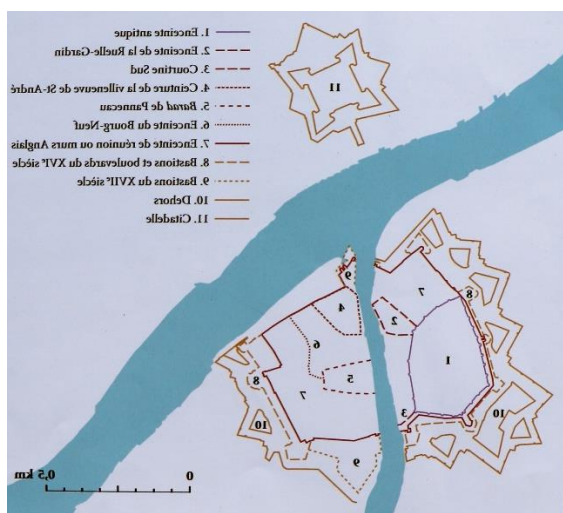
Christian Darcel a prospecté pour trouver un gymnase. Les PEP64 de Plan Cousut à Biarritz pourrait nous accueillir soit les lundi, mardi, mercredi jeudi à partir de 16h45 ou le vendredi à partir de 16 h. Nous établirons un calendrier avec deux séances par mois sauf en période de vacances scolaires

### **ACTIVITE A RENOUELER « FORME en EQUILIBRE »**

Alicia Hourdebaigts a encadré via l'Asept un atelier Form'équilibre. Elle est responsable départementale 64 de l'association Siel Bleu et elle demande si le club voudrait organiser une séance hebdomadaire d'activité physique adaptée ! Les conditions ne sont pas encore tout à fait définies (lieu- jour-créneau horaire-) par contre le tarif comprend une cotisation de 18 euros à payer une fois dans l'année puis 60 euros par trimestre.

Si vous êtes intéressé.e veuillez-vous inscrire à [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com)

# PROPOSITIONS DE SORTIE



À l'initiative de Jacques Marty

Le jeudi 3 octobre 2024, l'association Bayonne Centre Ancien vous propose une balade-découverte de la ville fortifiée de l'époque romaine jusqu'à son déclassement militaire.

L'accueil du groupe d'une vingtaine de personnes au maximum se fera à 10 heures dans la casemate de l'Amicale St Léon avec la projection d'un diaporama commenté. En fonction de la météo, le pique-nique sera pris sur place ou dans les glacis en début de promenade. Celle-ci se poursuivra l'après-midi, accompagnée des commentaires pour se terminer par un chocolat chaud.

Penser à vous inscrire à cette journée à [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com) pour des raisons de jauge au plus tard le 16 septembre 2024.

## Séjours en cours et à venir

**Du 9 au 13 septembre 2024 : séjour à Montech (Tarn et Garonne) :** les 22 participants au séjour partent randonner à pied ou et vélo le long du canal latéral de la Garonne.



## BAQUEIRA du 9 au 14 mars 2025

A l'initiative de Jean Paul Midy et de Jacques Beyris

Le séjour Ski, Raquettes, Randos de Baqueira sera reconduit du 9 au 14 Mars 2025 dans des conditions matérielles et financières comparables à celles de l'an passé ; les possibilités de sortie raquettes et randonnées pédestres vont être étendues.

Les inscriptions seront possibles auprès de Jean-Paul MIDY ou Jacques BEYRIS ainsi que sur notre site (adresse : [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com)) dès le mois de Septembre jusqu'au mardi 12 Novembre 2024 16h30, date de la réunion à notre local ; des arrhes devront être versés par chèque ce 12/11/2024.

Il est naturellement nécessaire d'être à jour de sa licence à la 2FOPEN.



## MADRID du 25 au 29 mars 2025

A l'initiative de Dany et JC. Erdocio

Durée 5 jours, 4 nuitées d'hôtel.

Date : du mardi 25 au samedi 29 mars 2025.

Transport : blablabus de Bayonne à Madrid

Hôtel : dans l'hyper centre de Madrid

Visites : lieux touristiques, musées, Une sortie hors Madrid (ex : El Escorial) d'une journée. Un spectacle de musique baroque à l'Auditorio nacional.

Budget prévisionnel : 550 € / personne, hors adhésion 2FOPEN (Licence 2FOPEN obligatoire 29 € pour les adhérents du club MGEN64 et 40 € pour les non adhérents du Club) et hors petits déjeuners et déjeuners.

Tout se fait à pied, donc se munir de bonnes chaussures et de vitamines !

Penser à vérifier la validité de sa Carte Européenne d'Assurance Maladie.

Une réunion d'information et de prise d'inscriptions est organisée au local du club Santé Senior MGEN64 **le jeudi 05 septembre 2024 à 17 heures.**





Cette proposition vous a été envoyée par e.mail en juillet 2024. Vous avez répondu favorablement. **Le nombre de participants est limité à 20 personnes maximum.** Si ce projet vous intéresse merci de nous le faire savoir à l'adresse [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com). Vous serez en liste d'attente et contactés en cas de désistement

## SEJOUR DANS LE PERIGORD VERT

A l'initiative de Annie et JP Midy

Un séjour dans le nord de la Dordogne et à Périgueux est prévu du 19 Mai au 23 Mai 2025 (5 jours - 4 nuitées). Le logement sera en gîte rural très confortable, à Saint Sulpice de Roumagnac, en demi-pension.

Au programme : randonnées d'environ 10 km, voire moins, avec peu de dénivelé, dans une belle campagne ; visites de châteaux, de grottes, de musées, ainsi que de Périgueux. La tradition culinaire sera respectée.

Le prix est de 350 € par personne : il englobe toutes les dépenses, sauf le déplacement et 4 déjeuners.

Une réunion d'information et d'inscription aura lieu **le 8 Octobre 2024 à 16 h 30 dans notre local.**

Si vous êtes intéressé.es, vous pouvez contacter Annie ou Jean-Paul Midy ou passer par notre site [2fopencd64@2fopen.com](mailto:2fopencd64@2fopen.com)

