



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



Novembre 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
La section MGEN 64 va déménager vraisemblablement début 2025. Pas de changement pour le local. Quelques informations vous seront données en temps et en heure pour les clés.

Inscriptions – Réinscription 2024/2025

Il est obligatoire d'être inscrit pour reprendre les activités proposées. Des permanences ont été assurées en septembre 2024 au local pour faciliter les inscriptions ou réinscriptions.

Vous trouverez les documents sur le site de la MGEN, ou au local si vous venez à des activités. Des bulletins d'adhésion sont à votre disposition dans la boîte à lettres rouge près de la photocopieuse au local du Club.

Tristes nouvelles : en ce mois d'octobre 2 de nos anciens adhérents nous ont quittés :

Nicole Poulain et Armand Merle. Nous adressons nos plus sincères condoléances à leur famille et amis.

ACTIVITES 2024 - 2025

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	Costa Urania
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 13 novembre	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 22 novembre à 11 h	JJ Ambielle

Informations

L'Assemblée Générale DU CLUB ET DE 2FOPENCD64 aura lieu **le jeudi 12 décembre à 15 h** à la maison pour tous salle Ansbach à Anglet.
Avec Ré Élection du bureau 2fopencd64. A noter sur les agendas.

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.

Achats

Une nouvelle imprimante Canon couleur remplace l'ancienne qui a « rendu l'âme ». Sa qualité va nous permettre d'imprimer les bulletins mensuels et ainsi, réduire le coût des factures.

La machine à café est déjà en panne à la suite d'une mauvaise introduction de la capsule. Ces mauvaises utilisations pénalisent tout le monde.

Élections MGEN

Appel à candidature pour les élections au Comité départemental MGEN64
Conditions : être né(e) après 1956, être mutualiste MGEN et être adhérent au club santé sénior MGEN64. Nadine Ambielle et Aline Loustau étaient élues et représentaient le Club Santé Sénior ces 3 dernières années. Il est important qu'un (e) des nôtres y siège.

ANGLET

C'est aussi la rentrée au club santé seniors de la MGEN 64

Activités culturelles et sportives au menu de cette association d'anciens personnels de l'Éducation nationale, désormais retraités

C'est la rentrée pour les associations angloises, comme l'illustre la récente Journée des associations sportives et culturelles. Si nombre d'entre elles sont plutôt connues sur la place, d'autres plus discrètes, plutôt corporatives, constituent un lien, l'heure de la retraite venue. C'est le cas de Club santé senior, de la MGEN 64 (1) crée il y a plus de cinquante ans et présidé par Josie Doutouna et dont le siège se trouve au Busquet, 68 avenue de Bayonne, depuis 2019. Sa branche activités sous licence sportive, 2Fopen64 (Fédération française omnisports des personnels de l'Éducation nationale) est présidée par Jean-Jacques Ambielle.

La première a une orientation ludique et culturelle, en proposant à ses membres, scrabble, tarot, belote, langues étrangères (anglais, espagnol), atelier photo, entraide informatique, en passant par la cuisine. La seconde concerne la randonnée, le yoga, le Qi Gong, ainsi que, depuis peu, la marche aquatique, et bientôt

du softvolley, adapté aux seniors, très recommandé pour conserver sa souplesse. Le Club fonctionne avec une brigade de bénévoles et animateurs dont Catherine Marty, ancienne professeure d'anglais au lycée Cassin.

Marche aquatique

« Nous sommes plus de 200 adhérents, âgés de 60 ans et plus, au niveau du club Santé senior, dont 150 à la 2Fopen », précise Jean-Jacques Am-

bielle. L'an dernier, Catherine Marty a eu l'idée d'une nouvelle activité, la marche aquatique qui a été pratiquée toute l'année, notamment à la digue des Chevaux à Saint-Jean-de-Luz. Elle a même retrouvé, dans ce cadre, un ancien élève, Xavier, devenu coach sportif. »

Chaque année, le Club organise également des séjours, en général en septembre. Cela peut-être en Espagne, en Bretagne ou en Italie. Cette année, vingt-deux adhérents participeront un séjour prévu à Montech, dans le Tarn-et-Garonne.

Félix Dufour

(1) Renseignements et inscriptions:

clubmgen64@laposte.net ou

clubmgen64.fr et 2fopencd64@2fopen.com



L'équipe du Club senior, avec au centre, Jean-Jacques Ambielle. E. D.

Séance d'avant Noël pour nos adhérents

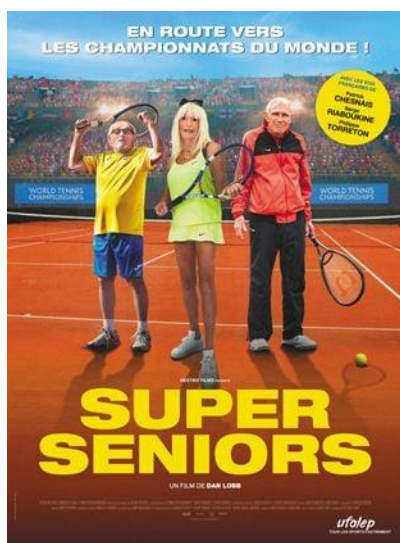
Nous vous proposons de nous retrouver le mardi 17 décembre à 10 h au cinéma Le Vauban à St Jean Pied de port autour du film « Super Seniors ». A la fin de la séance, un intervenant développera les bienfaits de l'activité physique auprès des seniors.

A 13 h pour ceux qui le désirent nous déjeunerons dans un restaurant de Garazi.

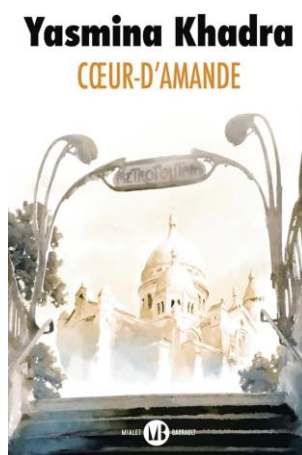
Prévoir 5 € pour la séance de cinéma et entre 25/30 € pour le repas. Possibilité de co-voiturage.

Inscription pour le 5 décembre à

clubmgen64@laposte.net ou 2fopencd64@2fopen.com



VIE DU CLUB



Atelier lecture :
Mercredi 13 novembre à
14h30
CŒUR-D'AMANDE
De Yasmina Khadra

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 en indiquant le sujet de votre visite. Les prochaines séances seront consacrées à l'installation et l'utilisation, sur votre smartphone, d'un GPS, de WhatsApp, d'Instagram, de votre messagerie, d'une radio, du journal Sud-Ouest, mais aussi des transferts de photos entre smartphone et ordinateur, etc.



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.

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



La recette gourmande de Geneviève



Veau en cocotte au citron confit et cœurs d'artichauts

Recette pour 4 personnes

1 Ingrédients : 600 g d'épaule de veau maigre découpée en cubes ; 2 oignons (240 g) ; 20 cl d'eau ; 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 4 gousses d'ail ; 1 bocal de petits cœurs d'artichauts (8 à 12 unités) ; 1 citron confit ; 12 olives vertes dénoyautées environ 100 g ; 1 cuillère à café de cumin ; 1 cuillère à café de gingembre ; 1 cuillère à café de cannelle ; sel et poivre ; coriandre ciselée.

2 Opérations :

- Éplucher la garniture ; hacher les gousses d'ail ; et émincer les oignons.
- Égoutter les cœurs d'artichaut et tailler en 2 ou 4 suivant leur taille.
- Couper le citron confit en dés.
- Égoutter les olives.
- Mélanger les différentes épices dans un ramequin.
- Chauffer l'huile dans une cocotte et y faire dorer les cubes de veau. Réserver.
- Faire suer l'oignon et l'ail dans la cocotte.
- Rajouter le veau, poudrer avec les épices, saler et poivrer.
- Verser 20 cl d'eau, couvrir et laisser mijoter une heure.
- Ajouter ensuite le citron, les olives, les artichauts.
- Continuer la cuisson à feu doux environ 30 minutes.
- Vérifier la cuisson de la viande.
- Dans un plat de service, dresser harmonieusement et parsemer de la coriandre ciselée.

Ce plat peut être accompagné de boulgour complet.



ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR LE COMITE DÉPARTEMENTAL 2FOPEN

JOURS	HEURES	Activités 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 plage de Saint Jean de Luz 8 et 22 novembre	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet les 15 et 29 novembre	Autogestion
	16h-17h45	Soft Volley	Gymnase de Plan Cousut 8 et 22 novembre	Autogestion

Comité d'animation : Le 22 novembre à 14h00 au local du club

Atelier photo

- Séances les vendredi 15 et 29 novembre 2024 13h30-17h30



Règlage de l'appareil photo. Travail sur la disparition d'un homme sur une photo d'un monument.

Le blog photo « atelierclic64 » sur le site clubmgen64.fr
Jacques Beyris continue d'aider les photographes pour que le blog puisse continuer à être alimenté par leurs très belles réalisations.

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 4 novembre 2024

Le chêne millénaire au-dessus d'URDAX

Proposée par J.P MIDY – N. AMBIELLE

Dénivelée : 380 m - **Niveau** : moyen - **Distance** : 9 km

Descriptif : Joli parcours avec belles vues sur la montagne basque. Il est possible de s'écarter du parcours pour gravir l'Askar ou l'Argandoita, tandis qu'on croise le chêne millénaire plutôt en fin de boucle.

RV : 9.45 h à Urdax où il est facile de se garer

Lundi 11 novembre 2024



Lundi 18 novembre 2024

Parcours vers le col de MEHATCHE

Proposée par F. BLOUVAC – H. LABORDE

Durée : 5h00– **Dénivelé** : 400 m

Descriptif : A et R au départ du lieu-dit OLHATIA. Parcours par large piste vers le col de MEHATCHE.

RV : 9 h 30 au Pont Noblia à BIDARRAI pour regroupement.

Lundi 25 novembre 2024

MUNHOA (1 021 m)

Proposée par N & JJ. AMBIELLE – J. DOUTOUMA-

Durée : 4 h - **Dénivelée** : 380 m - **Niveau** : Moyen – **Distance** : 8.5 km

Descriptif : A/R au départ du col d'Aharza. Suivre le GR 10. Col de Leizarze (828m)
Col d'Urdanzia (865 m) Arrivée au sommet du Munhoa (1 021 m à la borne)

RV : 9h30 parking derrière la mairie de Baigorri pour covoiturage jusqu'au col d'Aharza.

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 7 novembre 2024

LES BARTHES DE SAMES

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

Durée : 4 h - **Dénivelée** : - **Niveau** : facile - **Distance** : 8,2 km

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 64520

Jeudi 14 novembre 2024

LES COLLINES D'HALSOU

Proposée par C. DARCEL – J. DOUTOUMA

Durée : 4 h – **Distance** : 9 km - **Niveau** : facile – **Dénivelée** : 290 m

Descriptif : Départ du parking en bas de l'église d'Halsou- Kurrutxaldéa - La ferme Baratsateko borda - Harieten borda -croisement avec la route de Jatxou-Berreberia G.R.8. Prévoir le pique-nique

Cet itinéraire emprunte plusieurs collines, des landes, des bois traversés de ruisseaux.

RV : 10 h à Halsou au parking près de l'église

Jeudi 21 novembre 2024

STREET ART 2024 BAYONNE

Proposée par J. DOUTOUMA – J. LAYUS

Le descriptif sera communiqué ultérieurement.

Jeudi 28 novembre 2024

Camp Romain : Site et Musée à St Jean Le Vieux

Proposée par N&JJ AMBIELLE

Durée : 4 h – **Distance** : 6 km - **Niveau** : facile

Descriptif: En partant de La Citadelle à St Jean Pied de Port. Chemin de la Madeleine. A St Jean Le Vieux visite du site et du Musée du camp Romain. Parcours patrimonial de St Jean Le Vieux. Prévoir pique-nique

RV : 9 h 15 en montant vers la Citadelle à Saint Jean Pied de Port se garer au parking à droite près des poubelles.

Nouvelles activités et projets

Marche aquatique 8 et 22 novembre 2024



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.

Le soft Volley 8 et 22 novembre 2024 à 16 h



CETTE NOUVELLE ACTIVITE

A débuté au gymnase de Plan Cousut IME PEP64 5 rue d'Arcangues
De 16h15 à 17h45

NOVEMBRE 2024	DECEMBRE 2024
8	6
22	20

Se présenter au portail blanc pas avant 16h10 : impérativement pour laisser les enfants prendre leur bus

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

Il y aura deux séances par mois sauf en période de vacances scolaires

Information 2fopencd64

Vous n'avez pas reçu votre licence 2fopen par mel et pourtant vous avez fait le nécessaire : fiche d'adhésion, chèque, certificat médical ou questionnaire de santé ; dans ce cas n'hésitez pas à contacter : Albert SCORDIA par mel : albert.scordia@gmail.com"

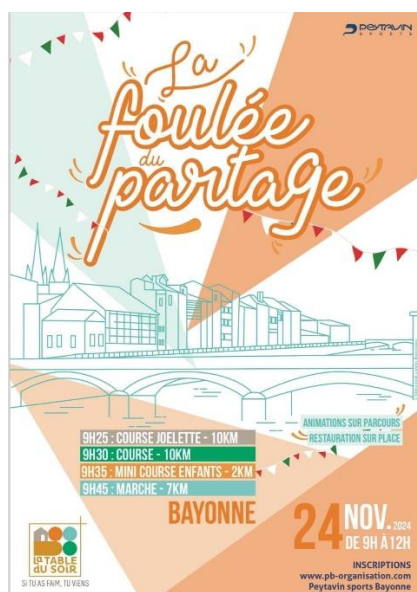
LA VIE DU CLUB



5 de nos adhérentes ont participé à la marche rose de Saint Jean de Luz, dans une très belle ambiance, sous un soleil radieux et dans un cadre magnifique.

PROPOSITIONS DE SORTIE

LA FOULEE DU PARTAGE le 24 novembre à 9h45 notez dans vos calendriers la date de cette marche de 7km à Bayonne. Les bénéfiques reviennent à la Table du soir. Pour y participer veuillez-vous inscrire à pb-organisation.com/evenements/la-foulee-du-partage 5 € l'inscription.



Séjours en cours et à venir

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) 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

Une réunion d'inscription a eu lieu le 5 septembre. Ce séjour est complet. Une liste d'attente est constituée 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.

Une réunion d'information et d'inscription a eu lieu le 8 Octobre 2024 à 16 h 30 dans notre local. Ce séjour est complet. Une liste d'attente est constituée en cas de désistement.

Si vous êtes intéressé.es, vous pouvez contacter Annie ou Jean-Paul Midy ou passer par notre site 2fopencd64@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.



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com

