



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



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.

Utilisation du local et du matériel : Prenez bien soin de la nouvelle imprimante ainsi que de la machine à café qui a été également remplacée suite à une mauvaise introduction en force d'une capsule de café.

Inscriptions – Réinscription 2024/2025

Il est obligatoire d'être inscrit pour reprendre les activités proposées. Certaines personnes participent à des activités et ne sont toujours pas inscrites. Elles ne seront plus accueillies si elles ne régularisent pas la situation.



Triste nouvelle : Josette TEILLERY adhérente de longue date, animatrice de randonnées, nous faisait partager sa passion des fleurs de la dune de Tarnos et des oiseaux au marais d'Orx. Elle nous a quittés et selon sa volonté ses obsèques ont eu lieu dans la plus grande discrétion entourée de ses proches. Toutes nos condoléances à sa famille.



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 11 décembre	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 Prochain rv en janvier	JJ Ambielle

Informations

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.

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. Mado Heland Samacoits s'est proposée pour représenter notre Club. Votez pour elle !

VIE DU CLUB



Les Assemblées Générales du Club des retraités MGEN 64 et de la 2 FOPEN64 se tiendront le jeudi 12 décembre 2024 à 15 heures à la Maison pour Tous à Anglet (à côté du parking du Quintaou).

Nous vous attendons nombreuses et nombreux ! C'est un moment privilégié de retrouvailles, de rencontres entre anciens et nouveaux, d'échanges, d'amitié et de convivialité. C'est aussi un soutien que vous témoignez aux membres du bureau. Tout au long de l'année 2024 nous avons essayé de diversifier les activités, les animations et nous serons très heureux de vous les faire découvrir. La réunion se terminera par le partage de pâtisseries, agrémentées de bulles sans alcool et, pourquoi pas, de quelques chansons.

Le Vauban
ST JEAN PIED DE PORT - DONIBANE GARAZI
Mardi 17 décembre 2024 à 10h00

Documentaire de Dan Linn
Avec Lionel Stankovic, Patrick Chassagnon, Elly Marceau présent

Quatre « Super Seniors » à l'âge de 80 à 95 ans se préparent pour les Championnats du monde de la Fédération Internationale de Tennis. Paris qui se découvre une Française et le joueur le plus âgé du monde. Ils vivent une expérience tout en respectant des règles et gagnant des matchs. Une parenthèse facile en seniors tout simplement qui le prouve et le dit.

Tarif unique : 5€

En présence du **Docteur Raymond Sanchez**
Médecin spécialiste d'anesthésie-réanimation à la retraite.
Ancien chef de service au CHU de Bordeaux
qui partage des bienfaits de l'activité physique des seniors

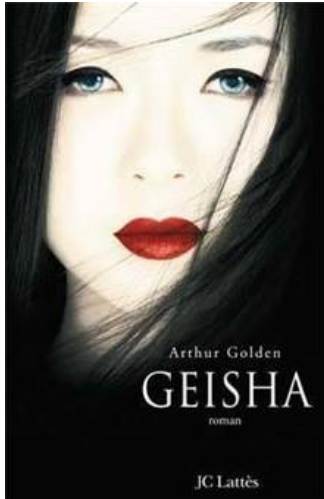
Séance d'avant Noël pour nos adhérents

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 ». À la fin de la séance, Raymond Sanchez, médecin spécialiste d'anesthésie-réanimation à la retraite, ancien chef de service au CHU de Bordeaux, développera les bienfaits de l'activité physique auprès des seniors. À 13 h pour ceux qui le désirent nous déjeunerons dans un restaurant de Garazi.

Prévoir 5 € pour la séance de cinéma et environ 30 € pour le repas. Possibilité de co-voiturage. Inscription pour le 5 décembre à clubmgen64@laposte.net ou 2fopencd64@2fopen.com

Tricotez cœur

En l'absence d'un atelier « tricot », notre adhérente Mireille Lesieur, a envoyé de sa propre initiative un colis à l'association « Tricotez Cœur ». Celle-ci cherche surtout des turbulettes, cocons, snoods, couvertures 65x80 minimum, chaussons, chaussettes, et des vêtements avec des boutonsnières. Renseignements sur leur site www.tricotezcoeur.com Vous pouvez utiliser le matériel du local voire relancer l'activité. En attendant, merci Mireille !



AUTOUR D'UN LIVRE

Mercredi 11 décembre 2024

à 14 h 30

GEISHA

Arthur Golden

Entraide informatique :

Elle 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. Pas de séance en décembre.



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



Vol-au-vent aux fruits de mer

Recette pour 4 personnes

1 Ingrédients : 4 à 6 croûtes feuilletées ; 360 g de champignons émincés ; 2 échalotes ; 200 g de moules cuites ; 200 g de crevettes cuites décortiquées ; 10 cl de vin blanc sec ; 40 cl de crème ; 8 noix de Saint-Jacques sans corail ; 40 g de beurre ; 1 pincée de curcuma ; sel, poivre.

2 Opérations :

- ✓ Hacher finement les échalotes.
- ✓ Faire sauter dans 20 g de beurre les champignons émincés et les échalotes.
- ✓ Ajouter les moules et les crevettes décortiquées, mouiller avec le vin blanc et la crème.
- ✓ Assaisonner et incorporer le curcuma.
- ✓ Laisser réduire de moitié. Réserver au chaud.
- ✓ Faire chauffer le four à thermostat 6 ou 180 °C.
- ✓ Faire dorer les noix de Saint-Jacques avec les 20 g de beurre une minute de chaque côté.
- ✓ Répartir la garniture dans les croûtes feuilletées, et poser les noix de Saint-Jacques sur le dessus.
- ✓ Couvrir avec les chapeaux feuilletés et cuire 8 minutes dans le four chaud.
- ✓ Servir.

Info : Vous trouverez les croûtes dans les supermarchés, ou bien les commander en boulangerie.

Suivant la taille de la croûte feuilletée, la garniture peut être répartie dans 6 croûtes.



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 6 et 20 décembre	Xavier
	13h15-18h	Atelier photo	Local au Busquet 4 allée du cadran Anglet les 6 et 13 décembre	Autogestion
	16h-17h45	Soft Volley	Gymnase de Plan Cousut 6 et 20 décembre	Autogestion

Comité d'animation : Le vendredi 20 décembre à 13h30 au local du club
Atelier photo

- Séances les vendredi 6 et 13 décembre 2024 13h30-17h30



Le groupe lors d'une exposition photo à Saint Pée sur Nivelle

Le blog photo « ateliercl64 » 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.

AG 2 FOPEN NATIONALE le dimanche 26 janvier 2025 à Ramonchamp dans
 les Vosges. Inscription avant le 12 décembre 2024

Rappel : pour annuler ou modifier une randonnée :

prévenir en 1/ JJ Ambielle – en 2/ Josie Doutouma – en 3/ Albert Scordia

Les randonnées du lundi

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

Vacances de Noël du 22 décembre 2024 au 6 janvier 2025

Lundi 2 décembre 2024

Les collines de Gamia

Proposée par D. TILLOUS BORDE

Durée : 5h30 **Dénivelée** : 540 m - **Niveau** : moyen + - **Distance** : 14 km

Une possibilité de "moins" en distance en positionnant une voiture sur le chemin du retour.

Descriptif : Pas de difficultés particulières pour cette randonnée qui se déroule sur pistes, sentiers, mais aussi, au départ et à l'arrivée, sur des portions goudronnées. Elle permet aussi de parcourir deux tronçons de deux voies, variantes de St Jacques de Compostelle : le GR 78 et le GR 65. Sur les hauteurs, la traversée est panoramique avec de superbes vues à 360°.

RV : 9h30 au village de Bussunaritz - Sarrasquette

Lundi 9 décembre 2024

OCCOSTEI

Proposée par N & JJ. AMBIELLE

Durée : 4 h - **Dénivelée** : 407 m - **Niveau** : Moyen – **Distance** : 10 km

Descriptif : Un circuit intéressant qui fait découvrir le terroir du vin d'Irouléguy. Un petit sommet, 2 villages, 2 tables d'orientation, une chapelle, un lavoir, un passage au haut d'un vignoble, et mêmes des ruines d'anciennes mines.

RV : 10 h au parking du Trinquet de Baigorri et de la piscine, face à la cave coopérative, près de l'Intermarché, et du terrain de rugby.

Lundi 16 décembre 2024

GASTELLU ZAHAR

Proposée par : JP.SUPERA

Durée : 5 heures **Dénivelé** : 450 m **Distance** : 12 km environ

RV : au rond-point de Larceveau pour 9h30



Clubmgen64@laposte.net
www.clubmgen64.fr

2fopencd64@2fopen.com



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

Les randonnées du jeudi

Vacances de 2024-2025 (Zone A académie de Bordeaux)
Vacances de Noël du 22 décembre 2024 au 6 janvier 2025

Jeudi 5 décembre 2024

GETARIA

Proposée par : J.LAYUS et J.DOUTOUMA

Durée : 4 h - **Dénivelé** : peu - **Niveau** : facile - **Distance** : inférieure à 5 km

Descriptif : par le topo Ficoba Irun - Zarautz – Puis à pied promenade d'1h30 à plat de Zarautz à Getaria entre le long du bord de mer et la route ou si la météo est mauvaise nous prendrons le bus Zarautz- Getaria ...

Visite du musée Balenciaga (exposition temporaire Balenciaga Caractère- Chilida Balenciaga – Le Parfum au temps de Balenciaga

Retour à pied ou par le bus depuis Getaria jusqu'à Zarautz (10 mn), puis 10 mn à pied de l'arrêt du bus à la gare du Topo à Zarautz.

Prix de la journée : environ 21 euros (Topo AR +musée Balenciaga+ le bus Getaria-Zarautz)

Prévoir le pique-nique

RV : 8h45 à la gare Ficoba d'Irun

Merci de s'inscrire avant le 28 novembre à 2fopencd64@2fopen.com

Jeudi 12 décembre 2024

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Jeudi 19 décembre 2024

ZUGARRAMURDI

Proposée : par J et JL Darbus - Féfé

Durée : 3h30 – **Niveau** : facile – **Dénivelé** : 100 m

Descriptif : aller- retour sur le même sentier forestier.

Prendre le pique-nique.

RV : 10 heures au parking des grottes de Sare

Nouvelles activités et projets

Marche aquatique 6 et 20 décembre 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 6 et 20 décembre 2024 à 16h15



CETTE NOUVELLE ACTIVITE

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

Se présenter au portail blanc pas avant 16h10 : impérativement pour laisser les enfants de l'IME 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

Plusieurs de nos adhérents se sont inscrits à LA FOULEE DU PARTAGE le 24 novembre à 9h45. C'est une marche solidaire de 7km dans Bayonne. Les bénéfices reviennent à la Table du soir.



Séjours en cours et à venir

BAQUEIRA du 9 au 14 mars 2025

À 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. 27 inscrits dont 13 de l'antenne du Béarn.

Les inscriptions en liste d'attente seront possibles auprès de Jean-Paul MIDY ou Jacques BEYRIS ainsi que sur la messagerie 2fopencd64@2fopen.com

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

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.

