

# FOYER MUNICIPAL DES RETRAITÉS

Programme trimestriel  
OCT-DEC 2024

Escapade à La Jonquera 11 DEC.



# À venir...

A NOTER DANS VOS AGENDAS

**Mercredi 2 Octobre à 14 h 30**  
**GOÛTER DANSANT**

Venez passer un après midi musette et variété,  
animé par **l'Orchestre de Marco Imperatori**,  
musicien (accordéon, saxo, chant...).

**Salle Georges Brassens** 

Participation :

- 10 € pour les adhérents du Foyer
- 13 € pour les non-adhérents

**Inscriptions au secrétariat jusqu'au**  
**27 Septembre 2024.**

**IMPERATORI**

ARCO



A NOTER DANS VOS AGENDAS

**Mercredi 13 Novembre**  
**REPAS SPECTACLE AU HAVEN À VILLETTE**

Spectacle cabaret transformiste et moderne suivi d'une animation musicale et dansante

**Villetelle** 

**Prix pour les adhérents 44€** (entrée, plat, fromage, dessert, café et 1 bouteille de vin pour 4 personnes, le spectacle de transformiste et moderne suivi d'une animation dansante)

**Prix pour les non-adhérents 55€** (entrée, plat, fromage, dessert, café et 1 bouteille pour 4 personnes, le spectacle de transformiste et moderne suivi d'une animation dansante)

**Inscriptions au secrétariat jusqu'au vendredi 8 Novembre**  
**Places limitées à 150 personnes**

# Les Activités régulières

## **Ateliers créatifs :**

Tous les Mercredis et Jeudis

Couture, travaux manuels, peinture de 14 h à 17 h 30

## **Reliure :**

Tous les Lundis de 14 h à 17 h 30

## **Belote :**

Tous les Lundis et Jeudis en équipe montée

Inscriptions à 13 h 30 – Début des parties 14 h -

Participation 3€

## **Tarot :**

Tous les Vendredis

Inscriptions à 13 h 30 – Participation 3€

## **Sportifs :**

Maintien en forme – Tous les Mercredis et Vendredis

Horaire de 9 h 30 à 10 h 30 - 10 h 30 à 11 h 30

Randonnée – Tous les Jeudis – Départ à 8 h du foyer

## **Chorale :**

Tous les Mardis matin de 9 h 30 à 11 h 30

## **Loto :**

Tous les Mardis de 14 h 45 à 17 h 30

## **Jeux d'esprit :**

Tous les Lundis, Mercredis et Vendredis

Rami – Rummicub

## **Théâtre :**

Tous les Lundis après-midi de 14 h à 16 h



## SEMAINE DU 30 SEPTEMBRE AU 5 OCTOBRE

### Lundi 30 Septembre

**De 9 h à 11h30 :** Conférence intergénérationnelle  
En partenariat avec le CTPS de Lunel

#### **Bouger ensemble pour bien vieillir**

**Atelier :** Mobilité prévention des chutes test Icope

#### 📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

Inscriptions gratuites au secrétariat jusqu'au vendredi 27 septembre 24

**De 14 h à 17 h :** Karaoké Géant

Animé par Christophe Pajard

#### 📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

Ouvert à tous - Collation offerte aux participants à la fin du karaoké - Inscriptions gratuites au secrétariat jusqu'au vendredi 27 septembre 2024

### Mardi 1<sup>er</sup> Octobre

**Départ du foyer à 9 h 15 :** Marche en direction de l'Arboretum de Lunel suivi de la visite de l'Arboretum  
Collation à l'arrivée - Retour au foyer

Inscriptions gratuites au secrétariat jusqu'au vendredi 27 septembre 2024

**À 15 h :** Grand loto ouvert à tous

14 bons d'achat -10 quines et 2 cartons pleins

Prix du carton : 1,00 € / 10 € les 12 cartons.

#### 📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

### Mercredi 2 Octobre

**à 14 h :** Goûter dansant animé par l'orchestre

Marco Imperatori

#### 📍 SALLE GEORGES BRASSENS

Participation : 10 € pour les adhérents du foyer / 13 € pour les non-adhérents - Inscriptions au secrétariat jusqu'au vendredi 27 septembre 2024

### Jeudi 3 Octobre

**À 14 h :** Spectacle de variétés et danses

Thème : Comédie musicale

Organisé en partenariat avec les associations Les Pescalunes, Oral, Avf et Sociétale Lunel Petite Camargue

#### 📍 SALLE GEORGES BRASSENS

Inscriptions gratuites au secrétariat jusqu'au 27 septembre

### Vendredi 4 Octobre

**À 14 h 30 :** Grand spectacle offert par la municipalité, animé par la compagnie « Princesse Cascarabia »

Thème : Cabaret voyage

#### 📍 SALLE GEORGES BRASSENS

Réservé aux retraités Lunellois et adhérents du Foyer

Inscriptions au secrétariat jusqu'au vendredi 27 septembre

### Samedi 5 Octobre

**De 9 h à 12 h 30 :** Matinée sportive

Compétition intergénérationnelle : équipe adaptée

#### 📍 STADE COLETTE BESSON

Le foyer municipal des retraités, en partenariat avec le club Lunel athlétisme, vous propose une matinée placée sous le signe du partage et du bien vieillir ensemble.

Afin de favoriser les échanges intergénérationnels et changer le regard sur le vieillissement, des équipes seront constituées dans les différentes activités de l'athlétisme adaptées aux seniors.

Apéritif de clôture.

#### **Récompenses symboliques offertes aux participants.**

Inscriptions pour les adhérents au secrétariat

Pour les extérieurs par mail lunel\_athletisme@yahoo.fr  
ou SMS 06 37 36 12 24

## SEMAINE DU 7 AU 11 OCTOBRE

### Lundi 7 Octobre

à 14 h : Belote exceptionnelle ouvert à tous en équipes montées

📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

### Mercredi 9 Octobre

À 14 h : Concours de coinche - **Nouveau**

De 14 h à 15 h : Cours de country

De 15 h à 16 h : Cours de danses en ligne débutants

De 16 h à 17 h : Cours de danses en ligne confirmés

📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

### Vendredi 11 Octobre

De 14 h à 15 h : Cours de country

De 15 h à 16 h : Cours de danses en ligne débutants

De 16 h à 17 h : Cours de danses en ligne confirmés

📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

## SEMAINE DU 14 AU 18 OCTOBRE

### Lundi 14 Octobre

À 10 h : Jeux et activités ludiques pour travailler son esprit en s'amusant

📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

### Mercredi 16 Octobre

De 14 h à 15 h : Cours de country

De 15 h à 16 h : Cours de danses en ligne débutants

De 16 h à 17 h : Cours de danses en ligne confirmés

📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

### Vendredi 18 Octobre

De 14 h à 15 h : Cours de country

De 15 h à 16 h : Cours de danses en ligne débutants

De 16 h à 17 h : Cours de danses en ligne confirmés

📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

## SEMAINE DU 21 AU 25 OCTOBRE

### Mercredi 23 octobre

À 14 h : Concours de tarot

De 14 h à 15 h : Cours de country

De 15 h à 16 h : Cours de danses en ligne débutants

De 16 h à 17 h : Cours de danses en ligne confirmés

📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

### Vendredi 25 Octobre

À 14 h : Scrabble®

De 14 h à 15 h : Cours de country

De 15 h à 16 h : Cours de danses en ligne débutants

De 16 h à 17 h : Cours de danses en ligne confirmés

📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

## SEMAINE DU 28 AU 31 OCTOBRE

### Lundi 28 Octobre

À 10 h : Atelier Mémoire autour de jeux, Mémorisation, concentration

Des exercices pour entretenir la mémoire.

📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

### Mercredi 30 Octobre

À 14 h 30 : « Un déca pour le Roi » de Brigitte Bardou  
Théâtre avec la compagnie L'Oeil qui rit

📍 ESPACE CASTEL

Gratuit pour les adhérents - 5€ pour les non-adhérents  
Inscriptions au secrétariat jusqu'au vendredi 25 octobre





## SEMAINE DU 1<sup>ER</sup> AU 8 NOVEMBRE

**Le Foyer sera fermé le Vendredi 1<sup>er</sup> Novembre**

### Mercredi 6 Novembre

**À 14 h 30 :** Karaoké

Divertissement musical qui invite à pousser la chansonnette en suivant les paroles sur un écran.

📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

### Vendredi 8 Novembre

**De 14 h à 15 h :** Cours de country

**De 15 h à 16 h :** Cours de danses en ligne débutants

**De 16 h à 17 h :** Cours de danses en ligne confirmés

📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

**TOUT LE MONDE  
DANSE AVEC  
ROSELYNE !**



## SEMAINE DU 11 AU 15 NOVEMBRE

**Le Foyer sera fermé le Lundi 11 Novembre**

### Mercredi 13 Novembre

**À 12 h :** Le foyer organise un repas spectacle au Haven Spectacle cabaret transformiste et moderne suivi d'une animation musicale et dansante

Prix pour les adhérents 44€ (entrée, plat, fromage, dessert, café et 1 bouteille de vin pour 4 personnes, le spectacle de transformiste et moderne suivi d'une animation dansante)

Prix pour les non-adhérents 55€ (entrée, plat, fromage, dessert, café et 1 bouteille pour 4 personnes, le spectacle de transformiste et moderne suivi d'une animation dansante)

📍 VILLETTELLE

Inscriptions au secrétariat jusqu'au vendredi 8 novembre  
Places limitées à 150 personnes

### Vendredi 15 Novembre

**À 14 h :** Scrabble®

**De 14 h à 15 h :** Cours de country

**De 15 h à 16 h :** Cours de danses en ligne débutants

**De 16 h à 17 h :** Cours de danses en ligne confirmés

📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

## SEMAINE DU 18 AU 22 NOVEMBRE

### Lundi 18 Novembre

À 10 h : Jeux et activités ludiques pour travailler son esprit en s'amusant

📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

### Mercredi 20 Novembre

À 14 h : Concours de tarot

**TOUT LE MONDE  
JOUÉ AVEC  
MONIQUE !**



De 14 h à 15 h : Cours de country

De 15 h à 16 h : Cours de danses en ligne débutants

De 16 h à 17 h : Cours de danses en ligne confirmés

📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

### Vendredi 22 Novembre

De 14 h à 15 h : Cours de country

De 15 h à 16 h : Cours de danses en ligne débutants

De 16 h à 17 h : Cours de danses en ligne confirmés

📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

## SEMAINE DU 25 AU 29 NOVEMBRE

### Lundi 25 Novembre

À 10 h : Atelier Mémoire autour de jeux, Mémorisation, concentration — Des exercices pour entretenir la mémoire.

📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

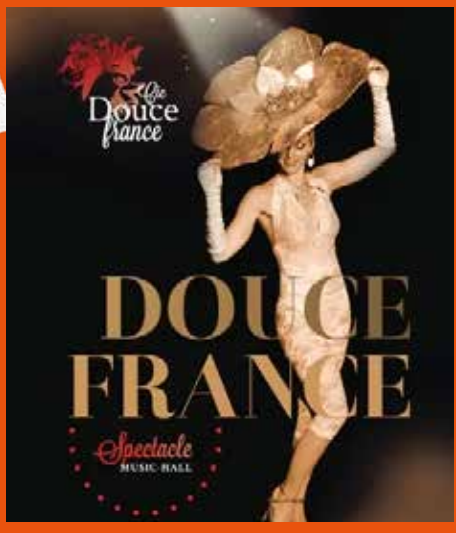
### Mercredi 27 Novembre

14 h 30 : Spectacle « Douce France »

📍 SALLE GEORGES BRASSENS

Gratuit pour les adhérents - 10€ pour les non-adhérents

Inscriptions au secrétariat jusqu'au vendredi 22 novembre



### Vendredi 29 Novembre

De 14 h à 15 h : Cours de country

De 15 h à 16 h : Cours de danses en ligne débutants

De 16 h à 17 h : Cours de danses en ligne confirmés

📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

# Décembre

## SEMAINE DU 2 AU 6 DÉCEMBRE

### Lundi 2 Décembre

À 10 h : Jeux et activités ludiques pour travailler son esprit en s'amusant

📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

### Mercredi 4 Décembre

À 14 h : Concours de coinche - **Nouveau**

**TOUT LE MONDE  
COINCHE AVEC  
MONIQUE !**



De 14 h à 15 h : Cours de country

De 15 h à 16 h : Cours de danses en ligne débutants

De 16 h à 17 h : Cours de danses en ligne confirmés

📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

### Vendredi 6 Décembre

De 14 h à 15 h : Cours de country

De 15 h à 16 h : Cours de danses en ligne débutants

De 16 h à 17 h : Cours de danses en ligne confirmés

📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

## SEMAINE DU 9 AU 13 DÉCEMBRE

### Lundi 9 Décembre

À 14 h 30 : Goûter dansant de Noël

Animé par le groupe Stand up Rétro

📍 SALLE GEORGES BRASSENS

Inscriptions au secrétariat jusqu'au jeudi 5 décembre

10€ pour les adhérents - 13€ pour les non-adhérents

### Mercredi 11 Décembre

De 14 h à 15 h : Cours de country

De 15 h à 16 h : Cours de danses en ligne débutants

De 16 h à 17 h : Cours de danses en ligne confirmés

📍 AU FOYER DES RETRAITÉS

### Mercredi 11 Décembre

Escapeade à La Jonquera



### Jedi 12 décembre

À 14 h 30 : Spectacle de Noël « Mademoiselle », offert par la Municipalité de Lunel aux retraités lunellois  
Collation offerte par la Mairie

📍 SALLE GEORGES BRASSENS

Inscriptions au secrétariat jusqu'au mercredi 11 décembre

### Vendredi 13 Décembre

De 14 h à 15 h : Cours de country

De 15 h à 16 h : Cours de danses en ligne débutants

De 16 h à 17 h : Cours de danses en ligne confirmés

📍 AU FOYER DES RETRAITÉS





# Escapade à La Jonquera

55€



## Mercredi 11 Décembre

Rendez-vous 7 h 45, devant le Foyer des Retraités pour un Départ à 8 h.

Un temps libre sera prévu pour procéder à vos achats avant le déjeuner.

Pour le déjeuner, profitez du Grand Buffet à volonté et tout compris : Sangria, cava, bières, vins, infusions, cafés... Salade, fruits de mer, légumes, viandes... **ET POUR LES GRANDS GOURMANDS UNE INFINITÉ DE DESSERTS !**

Départ vers 16 h pour Lunel.

*Prix de la journée comprend : le transport en autocar, le déjeuner buffet à volonté et les boissons.*

*Carte d'identité en cour de validité de moins 10 ans.*

### + D'INFOS

Foyer Municipal des Retraités de Lunel, 68 rue de l'école du Parc

Tél. : 04 67 87 83 99 - foyer@ville-lunel.fr



## INFORMATIONS PRATIQUES

### HORAIRES D'OUVERTURE :

Du Lundi au Vendredi de 9 h à 12 h  
et de 13 h 45 à 17 h 30.

### LES SERVICES :

#### SERVICE RESTAURATION DE MIDI DU LUNDI AU VENDREDI

Pièces à fournir lors de l'inscription :

- Dernier avis d'imposition ou de non-opposition
- Notification CAF concernant l'allocation logement
- Quittance de loyer
- RIB si vous souhaitez le prélèvement

(Tarifs calculés selon les revenus)

**La facturation des repas est effectuée chaque fin de mois.**

Revenus < à 1 000€ : 5,85 €

Revenus de 1 001€ à 1 300€ : 7,75 €

Revenus > 1 300€ : 9.20 €

Invités : 13.00 €

Non résidents de Lunel : 14.00 €

#### SERVICE TRANSPORT

Pour se rendre au foyer, réservé aux seuls adhérents du Foyer, résidant à Lunel : 8,25 € les 5 trajets aller-retour

- Horaires journaliers : 10 h 30, 13 h 30 et 17 h 00
- Les tickets de transport sont vendus au secrétariat

### CONDITIONS POUR ÊTRE MEMBRE

- ✓ Être retraité
- ✓ Être domicilié à Lunel ou être résident de Lunel Agglo (conformément au règlement intérieur)
- ✓ S'acquitter de l'adhésion
  - 21 € pour les retraités Lunellois
  - 30 € pour les retraités Lunel Agglo
  - 7 € de Septembre à Décembre 2024
- ✓ D'une pièce d'identité
- ✓ De deux photos récentes
- ✓ D'un justificatif de domicile

Il vous sera délivré une carte de membre signée par Monsieur Le Maire.

Foyer Municipal des Retraités de Lunel

Tél. : 04 67 87 83 99 (+ répondeur)

68 rue de l'école du Parc 34400 Lunel

foyer@ville-lunel.fr

Ne pas jeter sur la voie publique

© Freepik - Wikicommons - Conception : Direction de la Communication - Ville de Lunel - 2024