

Programme TRIMESTRIEL

du Foyer Municipal des Retraités



lunel

JANVIER • FÉVRIER • MARS

2025



janvier



SEMAINE DU 2 AU 3 JANVIER

• Jeudi 2 janvier

Reprise des activités : belote, travaux manuels, couture

.....

• Vendredi 3 janvier

14h - Concours de tarot

de 14h à 15h

Cours de Country

de 15h à 16h

Cours de danses en ligne débutants

de 16h à 17h

Cours de danses en ligne confirmés



au Foyer des retraités

SEMAINE DU 6 AU 10 JANVIER

• Mercredi 8 janvier

14h - Concours de coinche

de 14h à 15h

Cours de Country

de 15h à 16h

Cours de danses en ligne débutants

de 16h à 17h

Cours de danses en ligne confirmés



au Foyer des retraités

• Vendredi 10 janvier

de 14h à 15h

Cours de Country

de 15h à 16h

Cours de danses en ligne débutants

de 16h à 17h

Cours de danses en ligne confirmés



au Foyer des retraités

SEMAINE DU 13 AU 17 JANVIER

• Lundi 13 janvier

14h - Jeux et activités ludiques pour travailler son esprit en s'amusant



au Foyer des retraités

🎶 Mercredi 15 janvier 🎶

Goûter DANSANT

Animé par l'Orchestre Jean-Pierre Sardi

14h30 - Salle Georges Brassens

10€ pour les adhérents

13€ pour les non-adhérents

Inscriptions au secrétariat jusqu'au
vendredi 10 janvier 2025.

• Vendredi 17 janvier

de 14h à 15h

Cours de Country

de 15h à 16h

Cours de danses en ligne débutants

de 16h à 17h

Cours de danses en ligne confirmés



au Foyer des retraités

SEMAINE DU 20 AU 24 JANVIER

• Lundi 20 janvier

de 9h30 à 11h30

NOUVEAU !

Atelier de Sophrologie (gratuit)

Inscriptions au secrétariat à partir du 2 janvier 2024. Attention places limitées.



au Foyer des retraités

• Mercredi 22 janvier

14h - Concours de tarot

de 14h à 15h

Cours de Country

de 15h à 16h

Cours de danses en ligne débutants

de 16h à 17h

Cours de danses en ligne confirmés



au Foyer des retraités



• Vendredi 24 janvier

14h - Scrabble

de 14h à 15h

Cours de Country

de 15h à 16h

Cours de danses en ligne débutants

de 16h à 17h

Cours de danses en ligne confirmés



au Foyer des retraités

SEMAINE DU 27 AU 31 JANVIER

• Lundi 27 janvier

14h - Atelier Mémoire autour de jeux, mémorisation, concentration... Des exercices pour entretenir la mémoire.



au Foyer des retraités

• Mercredi 29 janvier

14h30 - Karaoké

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



au Foyer des retraités

• Vendredi 31 janvier

de 14h à 15h

Cours de Country

de 15h à 16h

Cours de danses en ligne débutants

de 16h à 17h

Cours de danses en ligne confirmés



au Foyer des retraités

Février

SEMAINE DU 3 AU 7 FÉVRIER

• Lundi 3 février

de 9h30 à 11h30

Atelier de Sophrologie



au Foyer des retraités

• Mercredi 5 février

14h - Concours de coinche

de 14h à 15h

Cours de Country

de 15h à 16h

Cours de danses en ligne débutants

de 16h à 17h

Cours de danses en ligne confirmés



au Foyer des retraités

• Vendredi 7 février

de 14h à 15h

Cours de Country

de 15h à 16h

Cours de danses en ligne débutants

de 16h à 17h

Cours de danses en ligne confirmés



au Foyer des retraités

SEMAINE DU 10 AU 17 FÉVRIER

• Lundi 10 février

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



au Foyer des retraités

Mercredi 12 février

Gôûter DANSANT

Animé par l'Orchestre Groupe Dynamic

14h30 - Salle Georges Brassens

10€ pour les adhérents

13€ pour les non-adhérents

Inscriptions au secrétariat jusqu'au vendredi 7 février 2025.

• Mardi 11 février

14h45 - Loto de la Saint-Valentin ouvert à tous. 8 quines à 60€ et 2 cartons pleins à 100€



au Foyer des retraités

• Jeudi 13 février

14h - Belote exceptionnelle de la Saint-Valentin

 au Foyer des retraités

.....

• Vendredi 14 février

14h - Scrabble

14h - Tarot exceptionnel de la Saint-Valentin

de 14h à 15h

Cours de Country

de 15h à 16h

Cours de danses en ligne débutants

de 16h à 17h

Cours de danses en ligne confirmés

 au Foyer des retraités

SEMAINE DU 17 AU 21 FÉVRIER

• Lundi 17 février

de 9h30 à 11h30

Atelier de Sophrologie

 au Foyer des retraités

.....

• Mercredi 19 février

14h - Concours de tarot

de 14h à 15h

Cours de Country

de 15h à 16h

Cours de danses en ligne débutants

de 16h à 17h

Cours de danses en ligne confirmés

 au Foyer des retraités

• Vendredi 21 février

de 14h à 15h

Cours de Country

de 15h à 16h

Cours de danses en ligne débutants

de 16h à 17h

Cours de danses en ligne confirmés

 au Foyer des retraités

SEMAINE DU 24 AU 28 FÉVRIER

• Lundi 24 février

14h - Atelier Mémoire autour de jeux, mémorisation, concentration... Des exercices pour entretenir la mémoire.

 au Foyer des retraités

.....

• Mercredi 25 février

14h30 - Karaoké

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

 au Foyer des retraités

.....

• Vendredi 28 février

14h - Scrabble

de 14h à 15h

Cours de Country

de 15h à 16h

Cours de danses en ligne débutants




de 16h à 17h

Cours de danses en ligne confirmés

 au Foyer des retraités

Téléchargez l'application Lunel en poche

L'application de
votre quotidien

-  Suivez en temps réel l'actualité de votre commune
-  Recevez des notifications instantanées (alertes météo, circulation, évènements...)
-  Transmettez facilement vos signalements avec photo grâce au service Allô M. le Maire



DISPONIBLE GRATUITEMENT SUR



SEMAINE DU 3 AU 7 MARS

• Lundi 3 mars

de 9h30 à 11h30

Atelier de Sophrologie



au Foyer des retraités

• Mercredi 5 mars

14h - Concours de coinche

de 14h à 15h

Cours de Country

de 15h à 16h

Cours de danses en ligne débutants

de 16h à 17h

Cours de danses en ligne confirmés



au Foyer des retraités

• Vendredi 7 mars

de 14h à 15h

Cours de Country

de 15h à 16h

Cours de danses en ligne débutants

de 16h à 17h

Cours de danses en ligne confirmés



au Foyer des retraités

SEMAINE DU 10 AU 14 MARS

• Lundi 10 mars

10h30 - Jeux et activités ludiques
pour travailler son esprit en s'amusant



au Foyer des retraités

• Mercredi 12 mars

14h - Concours de tarot

de 14h à 15h

Cours de Country

de 15h à 16h

Cours de danses en ligne débutants

de 16h à 17h

Cours de danses en ligne confirmés



au Foyer des retraités

• Vendredi 14 mars

de 14h à 15h

Cours de Country

de 15h à 16h

Cours de danses en ligne débutants

de 16h à 17h

Cours de danses en ligne confirmés



au Foyer des retraités

SEMAINE DU 17 AU 21 MARS

• Lundi 17 mars

de 9h30 à 11h30

Atelier de Sophrologie



au Foyer des retraités

☺ Mercredi 19 mars ☺

Gôûter DANSANT

Animé par l'Orchestre Pascal Accordéon Danse

14h30 - Salle Georges Brassens

10€ pour les adhérents

13€ pour les non-adhérents

Inscriptions au secrétariat jusqu'au
vendredi 14 mars 2025.

• Vendredi 21 mars

14h - Scrabble

de 14h à 15h

Cours de Country

de 15h à 16h

Cours de danses en ligne débutants

de 16h à 17h

Cours de danses en ligne confirmés



au Foyer des retraités



du 17 au 21 mars 2025

Voyage "Les Fallas" à Valencia

Inscription au secrétariat jusqu'au
1er février 2025. Présentation du
voyage, détails, tarifs et informations
en page suivante.



SEMAINE DU 24 AU 28 MARS

• Mercredi 26 mars

14h30 - Karaoké

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



au Foyer des retraités

• Vendredi 28 mars

de 14h à 15h

Cours de Country

de 15h à 16h

Cours de danses en ligne débutants

de 16h à 17h

Cours de danses en ligne confirmés



au Foyer des retraités



FALLAS EN 05 JOURS DU 17 AU 21 MARS 2025

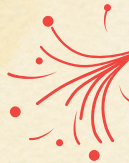


LUNDI 17 MARS - VOTRE VILLE - PENISCOLA

Départ le matin en direction de la frontière espagnole. Passage de la frontière à LA JONQUERA. Déjeuner libre en cours de route. Continuation en direction de **PENISCOLA**. Installation à votre hôtel 4****. Cocktail de bienvenue. Dîner et logement.

MARDI 18 MARS - VALENCE

Petit déjeuner. Départ pour **VALENCE**. **Visite guidée de la ville**. Promenade à pied dans le centre historique : le marché central, l'extérieur de la cathédrale, el Miguelete, Plaza de la Reina. **Déjeuner au restaurant**. Après-midi, découverte des Festivités des Fallas avec l'Offrande des fleurs à la Vierge des désesparés (patronne de Valence). **Un défilé de milliers et de milliers de «falleros» et de «falleras»,** portant les habits traditionnels, viennent porter leurs bouquets de fleurs à la Vierge, pour couvrir le manteau de la gigantesque statue en bois installée au centre de la Place qui porte son nom et où se trouve sa Basilique. Retour à l'hôtel pour le dîner et le logement.



MERCREDI 19 MARS - VALENCE - CREMA DE VALENCE

Petit déjeuner. Matinée libre pour la découverte personnelle de PENISCOLA. Déjeuner à l'hôtel. Après-midi départ pour **Valence**. **Découverte avec un guide des Fallas par quartier**. **Dîner au restaurant**. **Découverte nocturne des Fallas avec les rues illuminées, puis la «Crema» qui est la brûlure des Fallas.** Retour à votre hôtel vers 2h, et logement.



JEUDI 20 MARS - PEÑISCOLA

Petit déjeuner. Matinée Libre. Déjeuner à l'hôtel. **Après-midi visite guidée de Peñíscola et son château Papa Luna**. Son château, qui surplombe la mer du haut d'un grand monticule, permet de replonger sans peine dans le passé des chevaliers et forteresses de ces terres du Maestrazgo. Le pape Benoît XIII, Pierre de Lune, choisit cet endroit pour se cloîtrer et lutter pour l'unité de l'Église catholique. La forteresse occupe le point culminant de la péninsule. Retour à l'hôtel pour le dîner et le logement.



VENDREDI 21 MARS - VOTRE VILLE

Après le petit déjeuner, départ en direction de la **FRANCE**. Déjeuner libre en cours de route. Arrêt à **LA JONQUERA** pour vos derniers achats. Arrivée en soirée.



565€

CE PRIX COMPREND : Le transport en autocar Grand Tourisme, La pension complète du dîner du Jour N°1 au petit déjeuner du Jour N°5 avec un logement en chambre double en Hôtel 4 Etoiles (normes locales), Les boissons au cours des repas (vin et eau minérale), La visite guidée de Valencia le Jour N°2, et l'après-midi du Jour N°3, L'entrée au château Papa Luna, la visite guidée de Peníscola, l'assurance Assistance / Rapatriement.

CE PRIX NE COMPREND PAS : Les dépenses à caractère personnel, Le supplément pour chambre individuelle 120€, L'assurance Annulation 25€, Les déjeuners des jours N°1 et N°5.

INSCRIPTION : Votre inscription ne sera définitive qu'après versement d'un acompte de 170€, majoré du montant de l'assurance annulation facultative (à prendre lors de l'inscription). Le solde devra être réglé au plus tard un mois avant le départ.

FORMALITE : Carte nationale d'identité en cours de validité, carte européenne d'assurance maladie.

El - LITTORAL VOYAGES - BP N°13 - ZA LES VERBIERES - 34770 GIGEAN Tel 04 67 78 78 75 - lv@littoral-voyages.fr

N° SIRET 33239462600029 - N° IDENTIF FR 2833239462600029 - Atout France IM034120002 - CODE APE 4939A - Assurance RCP AXA France - Garant APST - Membre du SNAV

DOMICILIATION BANCAIRE DUPUY DE PARSEVAL SETE 11001029638

informations PRATIQUES



HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi
de 9h à 12h45 et de 13h30 à 18h

LES SERVICES

Restauration de midi,
du lundi au vendredi

Pièces à fournir lors de l'inscription :

- » Dernier avis d'imposition ou de non-imposition ;
- » 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 1012 € : 5,85 €
- » Revenus de 1012 € à 1300 € : 8 €
- » Revenus > 1300€: 9,50 €
- » Invités : 13,40 €
- » Non résidents de Lunel : 14,40 €

Service transport

Pour se rendre au foyer, réservé aux seuls adhérents du Foyer résidant à Lunel : 8,50 € les 5 trajets aller-retour. Les tickets de transport en mini-bus sont vendus au secrétariat.

Horaires journaliers : 10h30, 13h30, 17h

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 :
21,65 € pour les retraités Lunellois
30,90 € pour les retraités Lunel Agglo
- ✓ Fournir une pièce d'identité
- ✓ Fournir deux photos récentes
- ✓ Fournir un justificatif de domicile

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

Foyer Municipal des Retraités de Lunel

68 rue de l'école du Parc
34400 Lunel

04 67 87 83 99 (+ répondeur)
foyer@ville-lunel.fr

© 2025 Ville de Lunel - Direction de la Communication

Crédit photos : Freepik
Conception graphique : Luka Matéo

COMÉDIE COMÉDIE COMÉDIE COMÉDIE



lunel



20 ANS APRÈS !



JULIEN SIGALAS

IRINA GUEORGUIEV

Dimanche 16 février à 17h - Espace Castel

TOUT PUBLIC À PARTIR DE 8 ANS, TARIFS : PLEIN - 12,50€ / RÉDUIT - 9€ (+ FRAIS ÉVENTUELS DE LOCATION)

Vos tickets



Informations - 04 67 87 83 94

lunel.com



lunel

Ville de Lunel

04 67 87 83 00
mairie@ville-lunel.fr
240 avenue Victor Hugo
34400 LUNEL

Ne pas jeter sur la voie publique.

