

FOYER MUNICIPAL DES RETRAITÉS

68 RUE DE L'ÉCOLE DU PARC - 34400 LUNEL - Tél. 04 67 87 83 99

PROGRAMME TRIMESTRIEL AVRIL - MAI - JUIN 2023



INFORMATIONS PRATIQUES.....	PAGE 1
LES ACTIVITÉS ET ANIMATIONS.....	PAGE 2
LES SERVICES.....	PAGE 3
VOTRE SEMAINE.....	PAGE 4
VOTRE AGENDA D'AVRIL.....	PAGES 5 et 6
VOTRE AGENDA DE MAI.....	PAGES 7 et 8
VOTRE AGENDA DE JUIN.....	PAGES 8 et 9
SORTIE EN CAMARGUE.....	PAGE 10
INFORMATION JUILLET.....	PAGE 11

INFORMATIONS PRATIQUES



HORAIRES D'OUVERTURE
DU LUNDI AU VENDREDI
DE 9 H 00 à 12 H 00
ET DE 13 H 45 à 17 H 30

Possibilité de laisser un message sur le répondeur au 0467878399
ou par courriel : foyer@ville-lunel.fr

CONDITIONS POUR ÊTRE MEMBRE

- ° Être retraité
- ° Être domicilié à Lunel ou être résident de la CCPL (conformément au règlement intérieur)
- ° S'acquitter de l'adhésion
 - **19,10€ pour les retraités Lunellois**
 - **27,60€ pour les retraités CCPL**
- ° 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.

LES ACTIVITÉS ET ANIMATIONS DU FOYER

Culturelles :
Reliure –
Bibliothèque –
Atelier mémoire

Ludiques :
Belote – Tarot –
Loto – Rami -
Scrabble

Créatives :
Travaux manuels
– Couture –
Tricot – Dessin -
Peinture

Artistiques :
Chorale –
Théâtre – Cours
de danses en
ligne et country

Sportives :
Maintien en
forme –
Randonnées

Conditions pour participer aux activités sportives :

- Certificat médical moins de 3 mois
- S'acquitter de la licence sportive de 30 €

Actions
intergénérationnelles et
partenariats

Divertissements :
Repas dansants
Goûters dansants
Spectacles

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

TRANSPORT

LE SERVICE TRANSPORT, POUR SE RENDRE AU FOYER, EST RÉSERVÉ AUX SEULS ADHÉRENTS DU FOYER RÉSIDANT A LUNEL :

7,80 € les 5 trajets aller-retour

- ° LES HORAIRES JOURNALIERS : 10H30 – 13H30 et 17H00
- ° LES TICKETS DE TRANSPORT SONT VENDUS AU SECRÉTARIAT



VOTRE SEMAINE

LUNDI

- 10H00 à 11H00 : ATELIER MÉMOIRE (Une fois par mois - Gratuit)
- 10H00 à 11H00 : ATELIER LUDIQUÉ (Deux fois par mois -Gratuit)
- 14H00 à 17H00 : RELIURE (Gratuit)
- 14H00 à 17H00 : ATELIER THÉÂTRE (Gratuit)
- 13H45 à 17H30 : CONCOURS DE BELOTE ÉQUIPES MONTÉES (2,70€)

MARDI

- 9H30 à 11H30 : RÉPÉTITION DE LA CHORALE (Gratuit)
- 9H30 à 11H30 : ATELIER INFORMATIQUE (Gratuit-Inscriptions au secrétariat)
- 14H45 à 16H30 : LOTO (0,80€ Le carton)

MERCREDI

- 9H30 à 10H30 ou 10H30 à 11H30 : MAINTIEN EN FORME
- 14H00 à 15H00 : COURS DE COUNTRY
- 15H00 à 16H00 : COURS DE DANSES EN LIGNE (débutants)
- 16H00 à 17H00 : COURS DE DANSES EN LIGNE (confirmés)
- 14H30 à 17H00 : JEUX D'ESPRIT rami, mots fléchés, rummikub, belote (Gratuit)
- 14H30 à 17H00 : JEUX D'ESPRIT SCRABBLE (1 fois par mois)
- 14H00 à 17H00 : COURS DE DESSIN ET PEINTURE ARTISTIQUE (Gratuit)
- 14H00 à 17H00 : COURS DE COUTURE ET TRICOT (Gratuit)
- 14H00 à 17H30 : CONCOURS DE PETANQUE

JEUDI

- 8H15 : RANDONNÉES Départ 8h30 du Foyer
- 13H45 à 17H30 CONCOURS DE BELOTE ÉQUIPES MONTÉES (2,70€)
- 14H00 à 17H00 : COUTURE (Gratuit)
- 14H00 à 17H00 : BIBLIOTHÈQUE (Gratuit)
- 14H00 à 17H00 : TRAVAUX MANUELS (Gratuit)

VENDREDI

- 9H30 à 11H30 : ATELIER INFORMATIQUE
- 9H30 à 10H30 ou 10h30 à 11h30 : MAINTIEN EN FORME
- 13H45 à 17H30 :TAROT(2,70€)
- 14H30 à 17H00 : JEUX D'ESPRIT rami, mots fléchés, rummikub, belote.....(Gratuit)
- 14H00 à 15H00 : COURS DE COUNTRY (Gratuit)
- 15H00 à 16H00 : DANSES EN LIGNE Cours débutants (Gratuit)
- 16H00 à 17H00 : DANSES EN LIGNE Cours confirmés (Gratuit)
- 14H00 à 17H00 : KARAOKE (une fois par mois)

VOTRE AGENDA

D' AVRIL

LE FOYER SERA FERMÉ LE LUNDI 10 AVRIL 2023

MERCREDI 5 AVRIL

VENDREDIS 7,14,21 et 28 AVRIL

14H00 à 15H00 : Cours de Country débutants et confirmés

15H00 à 16H00 : Cours de danses en ligne débutants

16H00 à 17H00 : Cours de danses en ligne confirmés

MARDI 11 AVRIL

14H45 au foyer



**GRAND LOTO DE PÂQUES
OUVERT À TOUS**



Prix du carton : 1 €

Les 12 cartons 10 €

8 quines à 40 € en bons d'achats

2 cartons pleins à 60 € en bons d'achat à valoir dans un commerce Lunellois

MERCREDI 12 AVRIL

14h30 ESPACE CASTEL

**DIVERTISSEMENT MUSICAL
CHORALE – THÉÂTRE - DANSES**

Interprétés par les membres des activités du foyer

16h30 : Collation offerte par le foyer

Gratuit.

Inscriptions au secrétariat jusqu'au vendredi 7 avril 2023.

JEUDI 13 AVRIL

13H30 au foyer



**GRAND CONCOURS DE BELOTE DE PÂQUES
ÉQUIPES MÊLÉES
OUVERT À TOUS**

Participation : 2,70 €

Bons d'achat améliorés.



VENDREDI 14 AVRIL

13H30 au foyer



**GRAND CONCOURS DE TAROT DE PÂQUES
OUVERT à TOUS**

Participation : 2,70 €
Bons d'achat améliorés.

LUNDI 17 AVRIL

10H00 au foyer



**JEUX ET ACTIVITÉS LUDIQUES
POUR TRAVAILLER SON ESPRIT EN S'AMUSANT.**

MERCREDI 19 AVRIL



14H30 SALLE GEORGES BRASSENS

GOÛTER DANSANT DE PÂQUES
Animé par **MARCO IMPERATORI**

Participation : 10 € pour les adhérents
13 € pour les non-adhérents
Inscriptions au secrétariat jusqu'au vendredi 14 avril 2023.

LUNDI 24 AVRIL

10H00 au foyer
ATELIER MÉMOIRE



Jeux, Enigmes, Mémorisation, Concentration
Des exercices pour entretenir et améliorer la mémoire.

MERCREDI 26 AVRIL

14H00 à 17h00 au foyer

KARAOKÉ



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

VOTRE AGENDA DE MAI

LE FOYER SERA FERMÉ
les lundis 1, 8 et 29 mai 2023
et le Jeudi 18 mai 2023

MERCREDIS 3,10,17,24 MAI
VENDREDIS 5,12,19 et 26 MAI

14H00 à 15H00 : Cours de Country débutants et confirmés

15H00 à 16H00 : Cours de danses en ligne débutants

16H00 à 17H00 : Cours de danses en ligne confirmés

MERCREDI 3 MAI

14H00 au foyer

JEUX ET ACTIVITÉS LUDIQUES
POUR TRAVAILLER SON ESPRIT EN S'AMUSANT



MERCREDI 10 MAI

14H30 au foyer

Dans le cadre de l'opération **tranquillité Seniors**,
les cadets de la Gendarmerie de L'Hérault vous
invitent à :



UNE RÉUNION D'INFORMATION PRÉVENTION / SENIOR.

Autour des ateliers thématiques :

- Lutte contre les cybermenaces,
- Prévention des risques liés au démarchage à domicile,
- Présentation du dispositif «Opération Tranquillité Vacances».

Inscription au secrétariat ou par téléphone au 04 67 87 83 99.

LUNDI 15 MAI

ACTIVITÉS PHYSIQUE

En partenariat avec le service des sports de la ville de Lunel, une matinée à la Grande Motte vous est proposée :

Marche le long de la plage – renforcement musculaire – étirements

8H30 départ du foyer en minibus : Retour en fin de matinée - Places limitées.
Inscriptions au secrétariat – Réservé aux adhérents.



MERCREDI 17 MAI

**14H00 au foyer
JEUX D'ESPRIT «SCRABBLE»**

LUNDI 22 MAI

**10H00 au foyer
ATELIER MÉMOIRE**

**Jeux, Enigmes, Mémorisation, Concentration
Des exercices pour entretenir et améliorer la mémoire**



MERCREDI 24 MAI

14H00 à 17h00 au foyer

KARAOKÉ



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

VOTRE AGENDA **DE JUIN**

LUNDI 5 JUIN

10H00 au foyer

**JEUX ET ACTIVITÉS LUDIQUES
POUR TRAVAILLER SON ESPRIT EN S'AMUSANT.**



LES MERCREDI 7 et 28 JUIN

LES VENDREDIS 2,9,16,23 et 30 JUIN

Au foyer

14H00 à 15H00 :Cours de country

15H00 à 16H00 :Cours de danses en ligne débutants

16H00 à 17H00 :Cours de danses en ligne confirmés

LUNDI 12 JUIN

Départ du foyer : 8h30

En partenariat avec le service des sports de la ville de Lunel, une matinée à la Grande Motte vous est proposée :

Marche le long de la plage – renforcement musculaire – étirements

8H30 départ du foyer en minibus : Retour en fin de matinée - Places limitées.
Inscriptions au secrétariat – Réservé aux adhérents.

MERCREDI 14 JUIN

14H00 à 17h00 au foyer

KARAOKÉ



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

LUNDI 19 JUIN

10H00 au foyer

ATELIER MÉMOIRE

Jeux, Enigmes, Mémorisation, Concentration
Des exercices pour entretenir et améliorer la mémoire.



MERCREDI 21 JUIN

FÊTE DE LA MUSIQUE



9H00 AU FOYER : CONCOURS DE BELOTE à LA MÊLÉE

12H00 AU FOYER : REPAS DANSANT Animé par FLORA EVENEMENT

Participation : 20 € Repas froid

Inscriptions au secrétariat jusqu'au vendredi 16 Juin 2023.

LUNDI 26 JUIN

10H00 au foyer

**JEUX ET ACTIVITÉS LUDIQUES
POUR TRAVAILLER SON ESPRIT EN S'AMUSANT.**



COMITE D'ANIMATION ET DE GESTION
FOYER MUNICIPAL DES RETRAITES
68 Rue de l'école du Parc
34400 LUNEL

70€

Journée en Camargue
MERCREDI 28 JUN 2023
Manade « Chapelle Sophie et Fils »



Départ du foyer, 9H00 le matin en direction de ARLES, SAINT MARTIN DE CRAU.
Arrivée à la Manade « Chapelle – Sophie et Fils »
Accueil du groupe par les Gardians de la Manade avec une Haie d'Honneur.

Ballade en charrette tractée au milieu de la manade de taureaux, commentée par un gardian
(explications de l'élevage et de la vie du Gardian)



Ferrade camarguaise avec un marquage d'un petit veau de 1 an, la tradition est commentée par un gardian.

Déjeuner au restaurant : Menu : Kir et assortiment de biscuits apéritif – Terrine de campagne et ses condiments – Gardianne de Taureau de la Manade et de son riz blanc – Plateau de Fromage – Tarte aux pommes – Une carafe de vin au choix – Café.



Après le déjeuner, rendez-vous dans les arènes pour y découvrir un spectacle taurin et équestre.
(Course camarguaise et Jeux gardians)



Pour clôturer ce magnifique spectacle aura lieu la « Traditionnelle Bandido » des taureaux.

Retour en fin d'après-midi.
Possibilité de payer en 2 fois.

Sortie organisée par L'Agence Littoral Voyages de Gigean

Pour Information

Dans le cadre de la Pescalune
Samedi 15 juillet 2023
Journée à l'ancienne
Transport et Déjeuner offert par la municipalité



Si vous souhaitez participer à cette journée à l'ancienne, vous pouvez vous inscrire auprès du secrétariat à compter du mois de Mai.



Un minimum de 35 personnes
est requis pour que cette
journée soit maintenue