

La Ville de Lunel et le Foyer Municipal vous présentent

Le Programme
Trimestriel
AVRIL·MAI·JUIN 2024





65€

Journée Cévenole

Bamboueraie & Train à vapeur

JEUDI 27 JUIN 2024

- **08 h 45** : Départ le matin en direction d'Anduze.
- **10 h** : **Visite de la Bamboueraie**, phénomène unique en Europe. Un domaine de 35 hectares où croissent une centaine de variétés de bambous.
- **Départ en direction de Thoiras.**
- **12 h** : **Déjeuner au restaurant**, à l'entre deux gares
- **Après le déjeuner** : direction la Gare d'Anduze.
- **15 h** : **Départ avec le Train à Vapeur des Cévennes** en direction de Saint-Jean-du-Gard.
- **15 h 40** : Arrivée à Saint-Jean-du-Gard. À la gare, prenez le temps de flâner et découvrez les expositions de collections insolites.
- **Retour en fin d'après-midi.**

Menu : Apéritif Maison - Tartelette à l'oignon au miel des Cévennes accompagnée de sa petite salade - Pintade aux girolles servie avec ses pommes de terre et ses petits légumes - 1/2 Fromage de chèvre et sa confiture de vin maison - Délice de châtaigne - 1/4 de Vin de pays rouge et rosé - Café ou boisson chaude

Inscription avant le 20 Juin, au secrétariat du Foyer

Les Activiés 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



Journée à l'ancienne

Dans le cadre de la Pascalone

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 !

SEMAINE DU 1^{ER} AU 5 AVRIL

Lundi 1^{er} Avril : Fermeture du Foyer

Mercredi 3 Avril :

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

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

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

📍 FOYER DES RETRAITÉS

Jeudi 4 Avril :

16 h 15 à 17 h 15 : Ateliers Sportifs adaptés aux retraités

En partenariat avec L'Association Lunel Athlétisme

📍 STADE COLETTE BESSON

● Inscriptions obligatoires au secrétariat – Limité à 15 personnes - Gratuit



Vendredi 5 Avril :

14 h : Jeux d'Esprit - « Sacrabble »

📍 FOYER DES RETRAITÉS

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

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

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

📍 FOYER DES RETRAITÉS

11 h à 12 h : Ateliers Sportifs adaptés aux retraités

En partenariat avec L'Association Lunel Athlétisme

📍 STADE COLETTE BESSON

● Inscriptions obligatoires au secrétariat
Limité à 15 personnes - Gratuit

SEMAINE DU 8 AU 12 AVRIL

Lundi 8 Avril :

10 h : Jeux et Activités ludiques

Pour travailler son esprit en s'amusant

📍 FOYER DES RETRAITÉS

Mardi 9 Avril :

14 h 45 : Grand Loto de Pâques

Ouvert à tous

📍 FOYER DES RETRAITÉS

● Prix du carton : 1 € - Les 12 cartons 10 €

8 quines à 60 € en bons d'achats - 2 cartons pleins à 100 €
en bons d'achat à valoir dans un commerce Lunellois

Mercredi 10 Avril :

12 h : Repas Dansant de Pâques

Animé par MARCO IMPERATORI

📍 SALLE GEORGES BRASSENS

● Participation : 22 € pour les adhérents - 25 € pour les non-adhérents - Inscriptions au secrétariat jusqu'au Vendredi 4 Avril 2024

Jeudi 11 Avril :

13 h 30 : Grand Concours de Belote de Pâques

Équipes mêlées - Ouverts à tous

📍 FOYER DES RETRAITÉS

● Participation : 3 €

Vendredi 12 Avril :

13 h 30 : Grand Concours de Tarot de Pâques

Ouverts à tous

📍 FOYER DES RETRAITÉS

● Participation : 3 €

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

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

16 h à 17 h : Cours de danses en ligne

📍 FOYER DES RETRAITÉS

SEMAINE DU 15 AU 19 AVRIL

Mercredi 17 Avril :

13 h 30 : Concours de Tarot

📍 FOYER DES RETRAITÉS

● Participation : 3 €

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

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

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

📍 FOYER DES RETRAITÉS

Vendredi 19 Avril :

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

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

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

📍 FOYER DES RETRAITÉS

SEMAINE DU 22 AU 26 AVRIL

Lundi 22 Avril :

10 h : Atelier Mémoire

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

📍 FOYER DES RETRAITÉS

Mercredi 24 Avril :

14 h à 17 h : Karaoké

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

📍 FOYER DES RETRAITÉS



Jeudi 25 Avril :

16 h 15 à 17 h 15 : Ateliers Sportifs adaptés aux retraités

En partenariat avec L'Association Lunel Athlétisme

📍 STADE COLETTE BESSON

● Inscriptions obligatoires au secrétariat

Limité à 15 personnes - Gratuit

Vendredi 26 Avril :

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

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

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

📍 FOYER DES RETRAITÉS

11 h à 12 h : Ateliers Sportifs adaptés aux retraités

En partenariat avec L'Association Lunel Athlétisme

📍 STADE COLETTE BESSON

● Inscriptions obligatoires au secrétariat

Limité à 15 personnes - Gratuit



SEMAINE DU 29 AVRIL AU 3 MAI

Mercredi 1^{er} Mai : Fermeture du Foyer

Jeudi 2 Mai :

16 h 15 à 17 h 15 : Ateliers Sportifs adaptés aux retraités
En partenariat avec L'Association Lunel Athlétisme

📍 STADE COLETTE BESSON

- Inscriptions obligatoires au secrétariat
Limité à 15 personnes - Gratuit

Vendredi 3 Mai :

11 h à 12 h : Ateliers Sportifs adaptés aux retraités
En partenariat avec L'Association Lunel Athlétisme

📍 STADE COLETTE BESSON

- Inscriptions obligatoires au secrétariat
Limité à 15 personnes - Gratuit

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

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

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

📍 FOYER DES RETRAITÉS



SEMAINE DU 6 AU 10 MAI

Mercredi 8 Mai : Fermeture du Foyer

Jeudi 9 Mai : Fermeture du Foyer

Vendredi 10 Mai :

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

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

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

📍 FOYER DES RETRAITÉS

SEMAINE DU 13 AU 18 MAI

Lundi 13 Mai :

10 h : Jeux et Activités Ludiques
Pour travailler son esprit en s'amusant

📍 FOYER DES RETRAITÉS

Mercredi 15 Mai :

13 h 30 : Divertissement Musical
Chorale - Théâtre - Danse / Interprétés par les membres des activités du foyer

16 h 30 : Collation

📍 ESPACE CASTEL

- Inscriptions au secrétariat jusqu'au lundi 13 mai 2024

Jeudi 16 Mai :

16 h 15 à 17 h 15 : Ateliers Sportifs adaptés aux retraités
En partenariat avec L'Association Lunel Athlétisme

📍 STADE COLETTE BESSON

- Inscriptions obligatoires au secrétariat
Limité à 15 personnes - Gratuit

Vendredi 17 Mai :

11 h à 12 h : Ateliers Sportifs adaptés aux retraités
En partenariat avec L'Association Lunel Athlétisme

📍 STADE COLETTE BESSON

- Inscriptions obligatoires au secrétariat
Limité à 15 personnes - Gratuit

14 h : Jeux d'Esprit - « Sacrabble »

📍 FOYER DES RETRAITÉS



📍 **14 h à 15 h :** Cours de Country débutants et confirmés

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

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

📍 FOYER DES RETRAITÉS

SEMAINE DU 20 AU 24 MAI

Lundi 20 Mai : Fermeture du Foyer

Mercredi 22 Mai :

8 h 30 : Marche intergénérationnelle et écologique
Autour du canal, en partenariat avec le conseil municipal
des jeunes

📍 FOYER DES RETRAITÉS

● Petit déjeuner offert par le foyer.



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

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

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

📍 FOYER DES RETRAITÉS

Jeudi 23 Mai :

16 h 15 à 17 h 15 : Ateliers Sportifs adaptés aux retraités

En partenariat avec L'Association Lunel Athlétisme

📍 STADE COLETTE BESSON

● Inscriptions obligatoires au secrétariat

Limité à 15 personnes - Gratuit

Vendredi 24 Mai :

11 h à 12 h : Ateliers Sportifs adaptés aux retraités

En partenariat avec L'Association Lunel Athlétisme

📍 STADE COLETTE BESSON

● Inscriptions obligatoires au secrétariat

Limité à 15 personnes - Gratuit

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

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

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

📍 FOYER DES RETRAITÉS

SEMAINE DU 27 AU 31 MAI

Lundi 27 Mai :

10 h : Atelier Mémoire

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

📍 FOYER DES RETRAITÉS

Mercredi 29 Mai :

14 h à 17 h : Karaoké

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

📍 FOYER DES RETRAITÉS

Jeudi 30 Mai :

16 h 15 à 17 h 15 : Ateliers Sportifs adaptés aux retraités

En partenariat avec L'Association Lunel Athlétisme

📍 STADE COLETTE BESSON

● Inscriptions obligatoires au secrétariat

Limité à 15 personnes - Gratuit

Vendredi 31 Mai :

11 h à 12 h : Ateliers Sportifs adaptés aux retraités

En partenariat avec L'Association Lunel Athlétisme

📍 STADE COLETTE BESSON

● Inscriptions obligatoires au secrétariat

Limité à 15 personnes - Gratuit

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

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

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

📍 FOYER DES RETRAITÉS

**TOUT LE MONDE
DANSE AVEC
HÉLÈNE !**



SEMAINE DU 3 AU 7 JUIN

Lundi 3 Juin :

10 h : Jeux et Activités ludiques
Pour travailler son esprit en s'amusant

📍 FOYER DES RETRAITÉS



Mercredi 5 Juin :

14 h à 15 h : Cours de Country débutants et confirmés
15 h à 16 h : Cours de danses en ligne débutants
16 h à 17 h : Cours de danses en ligne confirmés

📍 FOYER DES RETRAITÉS

Jeudi 6 Juin :

16 h 15 à 17 h 15 : Ateliers Sportifs adaptés aux retraités
En partenariat avec L'Association Lunel Athlétisme

📍 STADE COLETTE BESSON

● Inscriptions obligatoires au secrétariat
Limité à 15 personnes - Gratuit

Vendredi 7 Juin :

11 h à 12 h : Ateliers Sportifs adaptés aux retraités
En partenariat avec L'Association Lunel Athlétisme

📍 STADE COLETTE BESSON

● Inscriptions obligatoires au secrétariat
Limité à 15 personnes - Gratuit

14 h à 15 h : Cours de Country débutants et confirmés
15 h à 16 h : Cours de danses en ligne débutants
16 h à 17 h : Cours de danses en ligne confirmés

📍 FOYER DES RETRAITÉS

SEMAINE DU 10 AU 14 JUIN

Mercredi 12 Juin :

14 h à 15 h : Cours de Country débutants et confirmés
15 h à 16 h : Cours de danses en ligne débutants
16 h à 17 h : Cours de danses en ligne confirmés

📍 FOYER DES RETRAITÉS

Jeudi 13 Juin :

16 h 15 à 17 h 15 : Ateliers Sportifs adaptés aux retraités
En partenariat avec L'Association Lunel Athlétisme

📍 STADE COLETTE BESSON

● Inscriptions obligatoires au secrétariat
Limité à 15 personnes - Gratuit

Vendredi 14 Juin :

11 h à 12 h : Ateliers Sportifs adaptés aux retraités
En partenariat avec L'Association Lunel Athlétisme

📍 STADE COLETTE BESSON

● Inscriptions obligatoires au secrétariat
Limité à 15 personnes - Gratuit

14 h à 15 h : Cours de Country débutants et confirmés
15 h à 16 h : Cours de danses en ligne débutants
16 h à 17 h : Cours de danses en ligne confirmés

📍 FOYER DES RETRAITÉS

**TOUT LE MONDE
BOUGE AVEC
JEAN-PAUL !**



SEMAINE DU 17 AU 21 JUIN

Mercredi 19 Juin : Fête de la musique

9 h : Concours de Belote
Équipes mêlées - Ouverts à tous

📍 FOYER DES RETRAITÉS

● Participation : 3 €

9 h : Repas Dansant
Animé par SARDI SIXTIES

📍 FOYER DES RETRAITÉS

● Participation : 22 € pour les adhérents - 25 € pour les non-adhérents - Inscriptions au secrétariat jusqu'au Vendredi 14 Juin 2024

Lundi 17 Juin :

10 h : Jeux et Activités Ludiques
Pour travailler son esprit en s'amusant

📍 FOYER DES RETRAITÉS

Judi 20 Juin :

16 h 15 à 17 h 15 : Ateliers Sportifs adaptés aux retraités
En partenariat avec L'Association Lunel Athlétisme

📍 STADE COLETTE BESSON

● Inscriptions obligatoires au secrétariat
Limité à 15 personnes - Gratuit

Vendredi 21 Juin :

11 h à 12 h : Ateliers Sportifs adaptés aux retraités
En partenariat avec L'Association Lunel Athlétisme

📍 STADE COLETTE BESSON

● Inscriptions obligatoires au secrétariat
Limité à 15 personnes - Gratuit

📍 **14 h à 15 h** : Cours de Country débutants et confirmés

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

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

FOYER DES RETRAITÉS



SEMAINE DU 24 AU 28 JUIN

Lundi 24 Juin :

10 h : Atelier Mémoire

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

📍 FOYER DES RETRAITÉS

Mercredi 26 Juin :

14 h à 17 h : Karaoké

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

📍 FOYER DES RETRAITÉS

Judi 27 Juin :

16 h 15 à 17 h 15 : Ateliers Sportifs adaptés aux retraités

En partenariat avec L'Association Lunel Athlétisme

📍 STADE COLETTE BESSON

● Inscriptions obligatoires au secrétariat
Limité à 15 personnes - Gratuit

Vendredi 28 Juin :

11 h à 12 h : Ateliers Sportifs adaptés aux retraités

En partenariat avec L'Association Lunel Athlétisme

📍 STADE COLETTE BESSON

● Inscriptions obligatoires au secrétariat
Limité à 15 personnes - Gratuit

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

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

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

📍 FOYER DES RETRAITÉS





70€

Journée Croisière et Tradition

Mas de la Comtesse

JEUDI 19 SEPTEMBRE 2024

- **09 h 15** : Départ le matin en direction d'Aigues Mortes.
- **10 h** : **Rendez-vous au bassin d'embarcation d'Aigues Mortes.**
- **10 h 30** : **Départ pour 45 min de croisière commentée sur le Canal du Rhône** (roselières, passage à proximité de la Tour Carbonnière, vignobles des Sables)
- **11 h 30** : Accueil par les gardians , présentation de la Manade de taureaux et démonstration de tri commentée, échanges avec les gardians Dans les arènes, jeux taurins & gardians, abrivade en piste, le tout en musique et commenté. **Apéritif festif avec bruscade de moules au feu de bois et sangria.**
Repas traditionnel « Gypsie » dans la salle du Mas.
- **14 h 45** : **Retour en bateau, traversée environ 10 min.** Retour prévu devant la cité médiévale d'Aigues Mortes.
- **15 h 45** : **Visite des Salins du Midi en Petit train d'une durée de 1 h.**
- **Retour dans votre ville.**

Menu : Apéritif festif avec bruscade de moules au feu de bois et sangria - Assortiment de charcuteries Gardiane accompagnée de riz - Dessert - Vin et Café

Inscription avant le 13 Septembre, au secrétariat du Foyer

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
 - ✓ 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

© Crédit photo : StockAdobe - Pixabay - Freepik - Wikicommons - Conception : Service Communication - Ville de Lunel - 2024