

# FOYER MUNICIPAL DES RETRAITÉS

68 RUE DE L'ÉCOLE DU PARC – 34400 LUNEL

\*\*\*\*\*

TÉLÉPHONE SECRÉTARIAT : 04 67 87 83 99

\*\*\*\*\*

## PROGRAMME TRIMESTRIEL OCTOBRE-NOVEMBRE-DECEMBRE 2019



**NOUVEAUTÉ**  
**COURS DE DANSES DE SALON**  
**ANIMÉS PAR UN DANSEUR PROFESSIONNEL**



INFORMATIONS PRATIQUES.....	PAGE 1
LES SERVICES.....	PAGE 2
VOTRE SEMAINE.....	PAGE 3
VOTRE AGENDA D' OCTOBRE.....	PAGES 4, 5 et 6
VOTRE AGENDA DE NOVEMBRE.....	PAGE 7
VOTRE AGENDA DE DECEMBRE.....	PAGES 8, 9 et 10
SORTIE AU PERTUS.....	PAGE 11
REVEILLON .....	PAGES 12
VOYAGE « LES FALLAS DE VALENCIA ».....	PAGES 13 et 14

# LE FOYER EST UN LIEU DE DISTRACTIONS ET D'ANIMATIONS

HORAIRES D'OUVERTURE  
DU LUNDI AU VENDREDI  
DE 9 H 00 à 18 H 00

## ANIMATIONS

### CULTURELLES



### INTERGÉNÉRATIONNELLES

### MANUELLES



### SPORTIVES



### RÉCRÉATIVES



ACCUEIL AU SECRÉTARIAT TOUS LES JOURS  
DE 9 H 00 à 12 H 00  
ET DE 13 H 45 à 17 H 30

## CONDITIONS POUR ÊTRE MEMBRE :

- Être retraité
- Être domicilié à Lunel
- Sont également admis, conformément au règlement intérieur, les résidents de la communauté des communes du pays de Lunel.

## LORS DE L'ADHÉSION, SE MUNIR :

- **De 18,00 EUROS** pour les retraités Lunellois, paiement en espèces ou en chèque libellé au trésor public.
- **De 26,00 EUROS** pour les extérieurs, paiement en espèces ou en chèque libellé au trésor public.
- D'une pièce d'identité
- De deux photos récentes
- Un justificatif de domicile

Il vous sera délivré une carte de membre signée par MONSIEUR LE MAIRE.

# LES SERVICES

## **RESTAURATION**

SERVICE RESTAURATION DE MIDI DU LUNDI AU VENDREDI  
(TARIFS CALCULÉS SELON REVENUS)  
LA FACTURATION DES REPAS EST EFFECTUÉE CHAQUE FIN DU MOIS

### **PIÈCES À FOURNIR LORS DE L'INSCRIPTION :**

- DERNIER AVIS D'IMPOSITION  
OU DE NON IMPOSITION.
- NOTIFICATION CAF CONCERNANT L'ALLOCATION LOGEMENT OU  
L'APL
- QUITTANCE DE LOYER.
- RIB

## **TRANSPORT**

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

### **7,35 EUROS les 5 trajets aller-retour**

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



## **SOCIAL**

### **VISITES AUX ADHÉRENTS MALADES :**

- TOUTES LES SEMAINES, UNE ÉQUIPE DE RETRAITÉS REND  
VISITE AUX ADHÉRENTS MALADES SIGNALÉS AU SECRÉTARIAT.



# VOTRE SEMAINE

## **LUNDI**

- 9H30 à 10H30 ou 10H30 à 11H30 : MAINTIEN EN FORME (27€ LICENCE).
- 14H00 RELIURE. (GRATUIT).
- 14H00 ATELIER THÉÂTRE. (GRATUIT).
- 14H00 CONCOURS DE BELOTE ÉQUIPES MONTÉES. (PARTICIPATION 2,70 €).

## **MARDI**

- 9H30 à 11H30 RÉPÉTITION DE LA CHORALE. (GRATUIT).
- 14H45 LOTO. (0,80€ LE CARTON).

## **MERCREDI**

- 10H00 à 11H00 : ATELIER MEMOIRE. (UNE FOIS PAR MOIS – GRATUIT).
- 14H00 COURS DE COUTURE ET TRICOT. (GRATUIT).
- 14H00 COURS DE DESSIN ET PEINTURE ARTISTIQUE. (GRATUIT)
- 14H30 SCRABBLE. (UNE FOIS PAR MOIS - GRATUIT).
- 14H à 15H COURS DE COUNTRY. (GRATUIT).
- 15H30 à 17H30 COURS DE DANSES DE SALON à compter du 9 octobre 19

## **JEUDI**

- 8H15 ou 8H30 RANDONNEES (27€ LICENCE).
- 14H00 RAMI. (GRATUIT).
- 14H00 CONCOURS DE BELOTE EQUIPES MONTÉES. (PARTICIPATION 2,70€).
- 14H00 COUTURE. (GRATUIT).
- 14H00 BIBLIOTHEQUE. (GRATUIT).
- 14H00 TRAVAUX MANUELS. (GRATUIT).

## **VENDREDI**

- 9h30 à 10h30 ou 10H30 à 11H30 MAINTIEN EN FORME (27€ LICENCE).
- 14H00 TAROT.
- 14H30 à 15h30 DANSES EN LIGNES. COURS DEBUTANT (GRATUIT).
- 15H30 à 16H30 DANSES EN LIGNES. COURS CONFIRMES (GRATUIT).
- 16H30 RÉPÉTITION CHORÉGRAPHIES. (GRATUIT).

# VOTRE AGENDA D'OCTOBRE

## PROGRAMME SEMAINE BLEUE

### THÈME NATIONAL :

« Pour une société respectueuse de la planète : AGISSONS ENSEMBLE »

### LUNDI 30 SEPTEMBRE 2019

14H30: au Foyer des retraités

#### SEANCE D'INFORMATION ET DE SENSIBILISATION AUX ECO-GESTES

Proposée par le

**SERVICE SOCIAL ET LE SERVICE ENVIRONNEMENT ET DEVELOPPEMENT  
DURABLE DE LA MAIRIE DE LUNEL**

Inscriptions au secrétariat.

### MARDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE 2019

**DE 14H30 à 17H00**

*AU FOYER MUNICIPAL DES RETRAITÉS*

**DÉMONSTRATIONS ET INITIATIONS AUX DANSES DE SALON  
OFFERT PAR LE FOYER**



**ANIMÉES PAR JEAN-MICHEL GEOFFROY  
PROFESSEUR DE DANSES**

**SUR INSCRIPTIONS AU SECRÉTARIAT**

**Places limitées**

**MERCREDI 02 OCTOBRE 2019**

**12H00 : salle Georges Brassens**  
**REPAS DANSANT**  
animé par  
«**MARCO IMPÉRATORI ET SON GRAND ORCHESTRE**»



**Participation : 20 € pour les adhérents du foyer / 23 € pour les non adhérents**  
**Inscriptions au secrétariat jusqu'au 27 septembre 2019**

**JEUDI 03 OCTOBRE 2019**

**14H00: salle Georges Brassens**  
**SPECTACLE DE VARIETES ET DE DANSES**  
«**NOS SENIORS ONT DU TALENT** »  
organisé en partenariat avec les associations Lunelloises  
AVF ORAL LES PESCALUNES et ISICA

**Inscriptions au secrétariat jusqu'au 27 septembre 2019**

**VENDREDI 04 OCTOBRE 2019**

**offert par la Municipalité**

**14H30 : salle Georges Brassens**  
**SPECTACLE CABARET**  
Présenté par la Compagnie  
« **DOUCE FRANCE** »



**16H00 : Goûter**

**Inscriptions au secrétariat jusqu'au 27 septembre 2019**

**SAMEDI 05 OCTOBRE 2019**

19	22	45	63	77
5	24	38	51	71
12	30	49	66	89

**15H00 : salle Georges Brassens**  
**GRAND LOTO OUVERT À TOUS**  
12 quines à 50 € en bons d'achat  
2 cartons pleins à 100 € en bons d'achat  
**Prix du carton : 1,00€ / 10€ les 12 cartons**

**LUNDI 7 OCTOBRE**

**14H00 AU FOYER DES RETRAITES**  
**CONCOURS DE BELOTE EN EQUIPES MÊLEES**

offert par le foyer municipal des retraités  
dans le cadre de la Semaine Bleue

**JEUNES ET MOINS JEUNES SERONT LES BIENVENUS**

4 équipes gagnantes seront récompensées  
Inscriptions à partir de 13h30

**MERCREDI 9, 16, 23 et 30 OCTOBRE**

**Au Foyer : 15h30 à 17h30**

**COURS DE DANSES DE SALON**

**animé par JEAN-MICHEL GEOFFROY, DANSEUR PROFESSIONNEL**

Uniquement sur inscription



**VENDREDI 11, 18 OCTOBRE**

**Au Foyer :**

**14H30 à 15H30 COURS DE DANSES EN LIGNE DEBUTANTS**  
**15H30 à 16H30 COURS DE DANSES EN LIGNES CONFIRMÉS**

**MERCREDI 16 OCTOBRE**

**14h30 au Foyer : JEUX D'ESPRIT « Scrabble».**  
Gratuit.



**MERCREDI 23 OCTOBRE**

**10H00 au Foyer : ATELIER MÉMOIRE.**

Gratuit.

**Jeux, Enigmes, Mémorisation, Concentration.....**

**Des exercices pour entretenir et améliorer la mémoire.**



**VENDREDI 25 OCTOBRE**

**14H à 17H au Foyer**

**KARAOKE**

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

# VOTRE AGENDA DE NOVEMBRE

**LE FOYER SERA FERMÉ :**

**LE VENDREDI 1er NOVEMBRE 2019**

**LE LUNDI 11 NOVEMBRE 2019**

**MERCREDI 6 NOVEMBRE**

**14H30 SALLE GEORGES BRASSENS**

**GOUTER DANSANT**

Animé par **L'ORCHESTRE MELODY'S**

Participation : 10 € pour les adhérents

13 € pour les non-adhérents

Inscriptions au secrétariat jusqu'au lundi 4 novembre novembre 2019.



**VENDREDI 8, 15 et 22 NOVEMBRE**

**Au Foyer :**

**14H30 à 15H30 COURS DE DANSES EN LIGNE DEBUTANTS**

**15H30 à 16H30 COURS DE DANSES EN LIGNES CONFIRMÉS**

**MERCREDI 13, 20 et 27 NOVEMBRE**

**Au Foyer : 15h30 à 17h30**

**COURS DE DANSES DE SALON**

**animé par JEAN-MICHEL GEOFFROY, DANSEUR PROFESSIONNEL**

Uniquement sur inscription

**MERCREDI 20 NOVEMBRE**

**10H00 au Foyer : ATELIER MÉMOIRE.**

Gratuit.

**Jeux, Enigmes, Mémorisation, Concentration.....**

**Des exercices pour entretenir et améliorer la mémoire.**



**MERCREDI 27 NOVEMBRE**

**14h30 au Foyer : JEUX D'ESPRIT « Scrabble».**

Gratuit.



**VENDREDI 29 NOVEMBRE**



**14H30 Au Foyer**

**KARAOKE**

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



# VOTRE AGENDA DE DÉCEMBRE

**FERMETURE DU FOYER MUNICIPAL DES RETRAITÉS  
DU JEUDI 26 DECEMBRE 19 AU VENDREDI 3 JANVIER 2020**

**RÉOUVERTURE DU FOYER LE LUNDI 6 JANVIER 2020**



**MARDI 3 DECEMBRE**

**14H45 Au Foyer**

**GRAND LOTO  
AU PROFIT DU TELETHON  
OUVERT À TOUS**

12	31	52	63	84
3	24	35	55	74
18	36	47	67	90

**Prix du carton :** 1,00 € le carton  
Les 12 cartons 10€

**MERCREDI 4 DECEMBRE**

**14h30 au foyer :** JEUX D'ESPRIT « Scrabble».  
Gratuit.



**MERCREDI 4 et 18 DECEMBRE**

**Au Foyer : 15h30 à 17h30**

**COURS DE DANSES DE SALON  
animé par JEAN-MICHEL GEOFFROY, DANSEUR PROFESSIONNEL**

Uniquement sur inscription

**JEUDI 5 DECEMBRE**

**14H30 SALLE GEORGES BRASSENS**

**SPECTACLE VARIETE ET HUMOUR  
présenté par GUIT'HARMONY  
Mary Wanda et Didier Rubio**



**Spectacle et goûter offert aux adhérents du Foyer**  
Un tour d'horizon des plus belles chansons ensoleillées,  
rempli d'humour, de tendresse et d'espièglerie dans un spectacle convivial.

Inscriptions au secrétariat jusqu'au vendredi 29 novembre 2019.

**MERCREDI 11 DECEMBRE**

**12h00 A La Salle Georges Brassens**

**REPAS DANSANT DE NOËL**

Animé par Le Groupe Dynamic 100% filles



Participation : 20 € pour les adhérents  
23 € pour les non-adhérents

Inscriptions au secrétariat jusqu'au vendredi 6 décembre 2019.

**JEUDI 12 DECEMBRE**

**14h30 Salle Georges Brassens**

**LA COMPAGNIE FRENCHY SPECTACLES**

présente sa Revue de chansons françaises  
entièrement chantée en direct

**Spectacle et Goûter offerts par la Municipalité**



**16H00 : Goûter**

Inscriptions au secrétariat jusqu'au lundi 9 décembre 2019

Places limitées.

**VENDREDI 6 et 13 DECEMBRE**

**Au Foyer :**

**14H30 à 15H30 COURS DE DANSES EN LIGNE DEBUTANTS**

**15H30 à 16H30 COURS DE DANSES EN**

**LUNDI 16 DECEMBRE**

**14 h 00 au Foyer des retraités**

**CONCOURS DE BELOTE**

**DE NOEL**

**A LA MÊLEE, OUVERT A TOUS**

**JEUNES ET MOINS JEUNES SERONT LES BIENVENUS**

**« 4 équipes gagnantes seront récompensées »**



Inscriptions à partir de 13h30.

Participation 2,70€

**MARDI 17 DECEMBRE**

**14H45 Au Foyer**



**GRAND LOTO DE NOËL**

**OUVERT À TOUS**

12	31	52	63	84
3	24	35	55	74
18	36	47	67	90

**Prix du carton : 1,00 €**

Les 12 cartons 10€

**12 quines à 50€ en bons d'achat – 2 cartons pleins à 100€ en bons d'achat**

**MERCREDI 18 DECEMBRE**

**10H00 au Foyer : ATELIER MÉMOIRE.**

Gratuit.

**Jeux, Enigmes, Mémorisation, Concentration.....**

**Des exercices pour entretenir et améliorer la mémoire**



**VENDREDI 20 DECEMBRE**

**14H30 Au Foyer**

**KARAOKE**

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

**LUNDI 16 DÉCEMBRE 2019**

**JOURNÉE A LA JONQUERA et AU PERTHUS**



Prix de la journée par personne :50€

**Départ 8H00 :**

Départ du Foyer en direction de NARBONNE, PERPIGNAN, LA JONQUERA.  
Temps libre pour vos achats.

**Déjeuner au Grand buffet à la JONQUERA.** Buffet à volonté tout compris  
Après le déjeuner, départ en direction du PERTHUS pour vos derniers achats  
Départ vers 16h

Retour prévu 19h30 à Lunel

**Ce prix comprend :**

Le transport en autocar  
Le déjeuner buffet à volonté



**VOYAGE RÉALISÉ PAR L'AGENCE « LITTORAL VOYAGES »**  
Cette journée ne pourra être organisée qu'à compter de 50 participants

Le foyer municipal des retraités de Lunel organise

# Réveillon de la Saint Sylvestre

Mardi 31 décembre

à 20 h 30

Salle Georges Brassens



Animé par  
Christophe Michel

## MENU

Cocktail de bienvenue et ses amuses bouches.

Bloc de foie gras de canard mi-cuit,  
chutney d'échalotes au gingembre  
Pain de campagne aux raisins, noisettes et abricots

Origami de saint jacques et d'écrevisse sauce au Porto

Trou normand à la pomme et au calvados

Paleron de veau cuisiné en confit, sauce cèpes et bolets  
Mille feuille d'aubergine et gratin à la mascarpone

Pélardon aux herbes des garrigues

Fondant à la poire et caramel

Grand Arabica et sa friandise

Vins AOC côteaux de Saint Christol à volonté  
(blanc - rosé - rouge)

Une flûte de champagne par personne  
& une bouteille de Clairette de Die par table.

**Participation : 75 €**

Inscriptions : Foyer municipal des retraités de Lunel  
68 rue de l'école du Parc - 34400 Lunel  
+ d'infos ☎ 04 67 87 83 99

COMITÉ D'ANIMATION ET GESTION  
FOYER MUNICIPAL DES RETRAITÉS  
68 RUE DE L'ÉCOLE DU PARC  
34400 LUNEL  
04 67 87 83 99

400 €  
Par personne

## **LES FALLAS DE VALENCIA**

**DU 17 AU 21 MARS 2020**

Organisé par l'agence de voyage « Littoral Voyage »

## **LOGEMENT A BENICASSIM**

### **5 JOURS / 4 NUITS**



## **Mardi 17 mars 2020 – LUNEL – BENICASSIM :**

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 **BENICASSIM**. Installation à votre hôtel 4\*\*\*\*. Cocktail de bienvenue. Dîner et logement.

## **Mercredi 18 mars 2020 – VALENCE :**

Petit déjeuner. Départ pour **VALENCE**. Visite guidée des 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 aux fleurs à la Vierge des désemparés (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.

## **Jeudi 19 mars 2020 – VALENCE – CREMA DE VALENCE :**

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

## **Vendredi 20 mars 2020 – PEÑISCOLA :**

Petit déjeuner. Matinée libre. Déjeuner à l'hôtel. Après-midi **visite guidée de peñiscola et son château Papa Luna**, qui surplombe la mer du haut d'un grand monticule. 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.

## **Samedi 21 mars 2020 – LUNEL :**

Après le petit déjeuner, départ en direction de la FRANCE. Déjeuner libre en cours de route. Arrêt de ¾ heure à LA JONQUERA pour vos derniers achats. Arrivée en soirée

### **Ce prix comprend :**

*Le transport en autocar GRAND TOURISME,  
la pension complète du dîner du jour 1 au petit déjeuner du jour 5 avec un logement en chambre double en Hôtel 4 étoiles (normes locales),  
les boissons au cours des repas (vin et eau minérale),  
la visite guidée de Valencia le jour 2, et l'après midi du jour 3,  
l'animation à l'hôtel,  
l'assurance assistance/rapatriement.*

### **Ce prix ne comprend pas :**

*Les dépenses à caractère personnel,  
le supplément pour chambre individuelle (100€),  
l'assurance annulation (15€),  
les déjeuners du jour 1 et 5.*

### **Formalité :**

*Carte nationale d'identité en cours de validité, carte européenne d'assurance maladie*

**! Attention places limitées ! Acompte de 110€ à la réservation !**

**Règlement possible en 4 fois**