



Foyer Rural Intercommunal

Saint Martin - Mas de Londres
www.fr34380.free.fr





LE FOYER RURAL

C'est en 1948 qu'une jeune fille pleine d'énergie crée le Foyer Rural de Saint Martin de Londres et du Mas de Londres. Inspirés par des valeurs de l'éducation populaire, ils veulent favoriser l'accès des populations en milieu rural à la culture, aux sports et aux loisirs. Et ça marche !

Des générations de bénévoles se succèdent alors pour proposer aux habitants du territoire de multiples activités dont le cinéma, des voyages, un festival de musique... et même un journal : La Garrigue qui paraît depuis 1975 !

Le Foyer Rural d'aujourd'hui porte encore ces valeurs car, même si le contexte social a évolué, le besoin de se rencontrer, de tisser du lien entre les générations, d'animer la vie locale est toujours bien réel.

L'association fédère une vingtaine d'activités très diverses à des tarifs accessibles. Actuellement, plus de 400 adhérents fréquentent le Foyer Rural : des heures de pratique, d'apprentissage et de vivre ensemble au quotidien en somme !

Ses activités peuvent évoluer d'année en année en fonction de l'intérêt qu'elles suscitent, de la demande de la population et surtout de l'engagement des bénévoles pour les organiser. Certaines sont « en sommeil », d'autres, en particulier pour les jeunes, pourraient être initiées...

C'est le travail de l'ombre des bénévoles qui permet à tous d'en profiter : mais ce don de temps a ses limites... Les besoins sont variés et toutes les énergies sont les bienvenues !

Venez rejoindre le Foyer Rural, chacun peut y trouver sa place, en pratiquant une activité, en partageant l'animation d'une section, en intégrant le Conseil d'Administration...

Venez apporter vos compétences, vos idées, vos envies et lancez vos initiatives! Soyons ensemble créatifs et ouverts pour aller de l'avant et continuer à construire « un village qui bouge ».





LE FOYER RURAL

Comment fonctionne le Foyer rural ?

Le Foyer rural fonctionne conformément à ses statuts révisés en date du 10 avril 2013.

Il est géré par :

- un bureau (Président et vice-Président, secrétaire et adjoint, trésorier et adjoint)
- un conseil d'administration réunissant des membres élus par l'assemblée générale tous les deux ans. Il est en partie composé par les responsables des activités de l'association. Tous les administrateurs sont bénévoles.
- une assemblée générale réunissant l'ensemble des adhérents chaque année début septembre.

Son budget intègre le financement de l'ensemble des activités dans une seule comptabilité, ce qui permet la solidarité entre les sections. L'exercice comptable correspond à l'année scolaire.

Les intervenants sont parfois bénévoles ; les professeurs diplômés sont salariés, certains font l'objet d'une convention avec une association partenaire.

Localisation des activités:

Le Foyer rural a son siège rue des Aubépines « Le Pérou».

Toutes les réunions s'y déroulent ainsi que certaines activités : l'Age d'Or, atelier couture Pénélope, sophrologie, arts graphiques, occitan, patrimoine, etc.

La commune met à disposition d'autres salles : Halle des sports, salle des Rencontres, salle des associations, salle de la Rasimière, salle de cinéma, etc.

Adhésions:

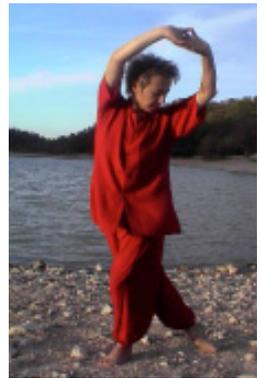
Pour pratiquer une activité, il faut adhérer à l'association, c'est-à-dire s'acquitter d'une cotisation annuelle (en 2019 : 12 € par adulte et 10 € par enfant jusqu'à 14 ans).

Sachez que la carte d'adhésion vous permet d'accéder à toutes les activités proposées. A cela il s'ajoute une participation spécifique à l'activité.

Bien sûr, les adhésions de soutien sont les bienvenues.



S P O R T	GYMNASTIQUE	Gym douce, cardio, pilates, stretching, zen attitude, zumba, lia	10
	HAND BALL	Section loisir, équipes enfants et adultes mixtes	12
	QI GONG	Gymnastique douce issue de la médecine traditionnelle chinoise	13
	RANDONNEE PEDESTRE	Randos courtes et Grandes balades	14
	SOPHROLOGIE	Activité actuellement «en sommeil»	15
	VOLLEY-BALL	Section loisir, équipe adulte mixte	16
	YOGA	Exercices d'étirements et de respiration permettant d'améliorer sa souplesse, de développer sa force et son équilibre	17
C U L T U R E	ARTS PLASTIQUES	Dessin dirigé	20
	BIBLIOTHEQUE	Plus de 12000 ouvrages: Romans, Policiers, Aventures, Histoires...	21
	CAFE DE LA LUCIOLE	Animation et débats à thèmes	22
	CINEMA	Projection d'une sélection de films récents tout public	23
	FANFARE	Los Neblats - Répétitions pour tous	24
	LA GARRIGUE	Revue semestrielle éditée et diffusée par le Foyer Rural	25
	OCCITAN	Lo Grifol	26
	PATRIMOINE		27
L O I S I R	ATELIER PENELOPE	Travaux d'aiguille, couture et broderie	30
	ATELIER D'ECRITURE	Des moments pour s'exprimer librement sans être jugé	31
	DANSE DE SALON	Rock, tango, salsa.... plaisir et sensualité de la danse	32
	L'AGE D'OR	Réunions Amicales pour tous et toutes à partir de 55 ans	33
	RALLYE PROMENADE	Organisation au mois de Juin: actuellement «en sommeil»	34
	VOYAGES	Journée et week-end	35



Mieux-être & sophrologie





GYMNASTIQUE

HANDBALL

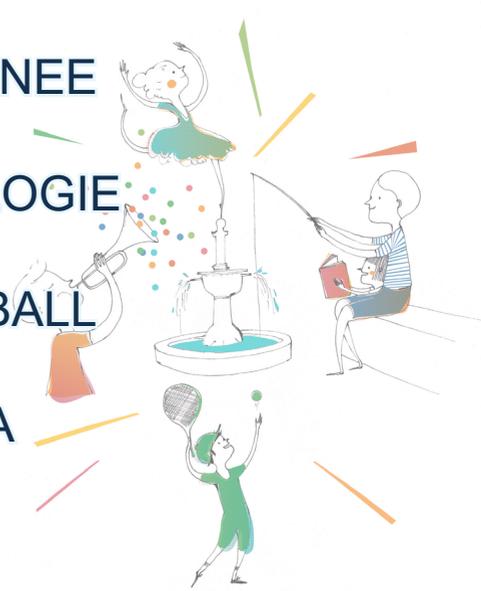
QI GONG

RANDONNEE

SOPHROLOGIE

VOLLEYBALL

YOGA





GYM ZUMBA



Pour être en forme et se sentir mieux, pratiquer la GYMNASTIQUE

VOLONTAIRE à Saint-Martin-De-Londres !!!

C'est possible en toute sécurité tout en conservant le côté convivial des séances.

Nos animateurs sportifs vous feront découvrir différentes activités physiques pour tous les âges (de 5 à 90 ans!!)

Gym douce - Cardio - Pilates - Stretching

Zen attitude - Zumba - Lia

Ces différentes activités se déroulent dans des salles municipales: salle des associations, salle des rencontres, salle de la rasimière.

Les jours et heures sont consultables sur le site du FOYER RURAL

fr34380.free.fr (onglet gymnastique)

Danièle GALLI - 04 67 55 75 26 - 06 10 78 24 01 - nanougallivernegnes@orange.fr

foyer.ruralsml@laposte.net

Site > fr34380.free.fr



GYM ZUMBA



COURS DU MATIN

GYM: Lundi et vendredi : de 09h15 à 10h15 -> Adultes (Salle face à la poste)
Lundi et vendredi : de 10h15 à 11h15 > Seniors (Salle face à la poste)

PILATES : Mardi : de 09h15 à 10h15 (Salle face à la poste)
Jeudi : de 9h30 à 10h30 (Salle de la Rasimière)

COURS DU SOIR

STRETCHING Mardi : de 17h45 à 18h30 (Salle face à la poste)
Mardi : de 18h30 à 19h 30 (Salle face à la poste)

GYM Mercredi : de 17h30 à 18h30 (Salle des rencontres)
STRETCHING Mercredi : de 18h30 à 19h15 (Salle des rencontres)
ZUMBA TONIC Mercredi : de 19h15 à 20h00 (Salle des rencontres)
LIA Mercredi : de 20h00 à 21h00 (Salle des rencontres)

GYM ADULTES
/ADOS Vendredi : de 19h00 à 20h00 (Salle face à la poste)
ZUMBA Vendredi : de 20h00 à 21h00 (Salle face à la poste)

COURS ENFANTS

ZUMBA GYM Mercredi : de 14h30 à 16h45 (Salle des rencontres)



Section sportive du foyer rural qui se compose de 2 équipes réunissant actuellement 36 participants: une équipe enfants et une équipe adulte mixte de tous niveaux.

L'équipe enfant est aujourd'hui composée de 11 enfants âgés de 7 à 11 ans dans un esprit de découverte du sport.

L'équipe adulte participe à 3 à 5 matchs amicaux dans l'année afin de rencontrer les clubs des alentours: C'est l'occasion de rencontrer d'autres équipes de niveaux différents et de partager de bons moments de convivialité et d'échange. Ces matchs se jouent le Jeudi soir ou le week-end.

L'ambiance du groupe est chaleureuse et conviviale, sans oublier le côté sportif avec un entraînement d'1h30 par semaine pour les adultes: une collation vient régulièrement clôturer les entraînements.

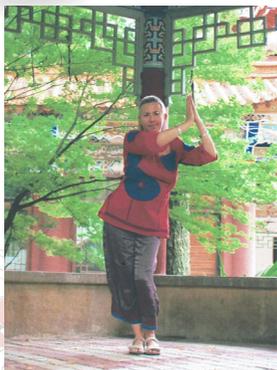
Nous serons heureux de vous accueillir la saison prochaine, dans une salle fraîchement inaugurée.

Alors, à vos baskets...

Le Jeudi soir à la Halle des sports puis dans la nouvelle Salle de sports dès son inauguration en fin d'année.

Enfants: de 18h30 à 19h30 - Adultes: de 19h30 à 21h

Fabrice CAPPEZ - 06 66 08 00 52



Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Du chinois « qi » qui signifie « énergie » et « gong » qui veut dire « le travail », le Qi Gong est le travail de l'énergie via le corps.

Cette pratique est composée d'exercices qui, pratiqués régulièrement et quotidiennement, permettraient de retrouver l'équilibre spirituel, psychique et physique. La pratique du Qi Gong fait appel à une grande diversité de mouvements qui s'enchaînent généralement très lentement, de postures immobiles, d'étirements, d'exercices respiratoires, de visualisation, et de méditation avec une grande focalisation.

Le Jeudi de 19h à 20h à la salle de la Rasimière
Infos: www.wuji-qigong.com

Chantal GLAT BAYCHON - 04 67 55 06 01 - 06 17 59 27 75 - contact@wuji-qigong.com

RANDONNEE PEDESTRE



Chantal Coulombier a lancé cette section il y a une trentaine d'années, et l'a dirigée avec sérieux, vigueur et bonne humeur durant un quart de siècle.

Plus récemment, le Foyer a proposé deux, et même un temps trois programmes. Dans tous les cas, la convivialité prime. On randonne ensemble sur un parcours préparé, chacun responsable de soi et solidaire du groupe. Cette activité est ouverte un jeudi sur deux sur inscription annuelle, aux membres du Foyer domiciliés à Saint-Martin ou au Mas de Londres. Une cinquantaine de sorties par an sont ainsi proposées.

Les **RANDOS COURTES**, 8 à 12 kilomètres pour environ 200 à 300 mètres de montée, sont animées par Jacques NADIRAS, qui les a fondées en 2008-2009 avec Marie Comis. Sur le terrain, elles sont maintenant fréquemment pilotées par Marie-Christine MICHAUX ou par Jean-Pierre NAUDET.

Les **GRANDES BALADES**, de 12 à 18 kilomètres environ, sont pilotées par Jean-Paul MERVELET, ou par Chantal. Aux randos standard à la journée s'ajoutent une Virée trimestrielle plus ambitieuse, et une Virée de cinq jours, organisée avec Anne-Marie Mervelet pour l'hébergement.

Randos Courtes - Jacques - 04 67 55 64 73 - nadiras.jacques@orange.fr

Grandes balades - Jean-Paul - 09 63 59 66 50 - randomervelet@gmail.com

Mieux-être & sophrologie



Relaxation

Attitudes Positives

Gestion Active Du Stress Et Des Émotions

Découverte De Soi Même

Harmonie

Conscience Sereine

L'activité est en sommeil pour l'année 2019/2020

Mariedo Philippon, Sophrologue Caycédienne - 06 68 82 12 23



Section sportive du foyer rural qui se compose aujourd'hui de 4 équipes de tous niveaux. Les joueurs, au nombre de 48 cette année, sont des adultes de St Martin-de-Londres et de ses environs. Nous participons au championnat départemental du comité de l'Hérault de volley-ball ainsi qu'à différents tournois. Ces matchs se jouent le soir en semaine.

Une fois par an, nous nous déplaçons sur un tournoi interdépartemental sur un long week-end qui se déroule généralement en mai/juin. C'est l'occasion de rencontrer d'autres foyers ruraux venus de toute la France et de partager de bons moments de convivialité et d'échange.

L'ambiance du groupe est chaleureuse et conviviale, sans oublier le côté sportif avec deux entraînements par semaine.

Nous serons heureux de vous accueillir la saison prochaine, alors à vos baskets.

Lundi et Mardi soir de 20h à 22h au gymnase

Pascal TREBUCHON - 06 19 65 72 50 - pascal.trebuchon@free.fr



YOGA



Les bienfaits du yoga sur la santé ne sont plus à démontrer, les effets positifs sur le corps (les os, les muscles, les articulations...) sont nombreux. Les exercices d'étirements et de respiration ont pour but d'améliorer sa souplesse, de développer sa force et son équilibre. Cette activité fait aussi du bien à l'esprit et contribue au développement personnel. Elle aide à gérer le stress et les émotions par une meilleure connaissance de soi. C'est une activité adaptée à tous... que nous vous encourageons à venir découvrir.

La section yoga accueille une quarantaine de personnes réparties sur deux séances. (Femmes et hommes de tous âges - Aucun niveau requis).

Les tarifs s'élèvent à 230 € pour un paiement à l'année ou 90 € pour un paiement par trimestre.

Deux enseignantes Marie-France Paloc-Demellier et Marie-Christine Calais, membres de l'Institut Français de Yoga Méditerranée, animent les séances à tour de rôle. Nous les retrouvons chaque année avec beaucoup de plaisir dans une ambiance amicale.

NOUVEAU

A partir de septembre 2019, le Foyer rural propose une initiation au yoga pour les enfants de 3 à 12 ans, sous forme ludique adaptée aux différents âges.

Contact : Ophélie au 07 69 51 58 34 ou sur attitudenaturelle@hotmail.com (Horaires et conditions à définir)

Adultes : Mardi de 10h à 11h30 et de 19h15 à 20h45

Enfants: 3-5 ans : le mercredi de 16 h à 16 h 45

6-12 ans : le mercredi de 17 h à 18 h

Des séances sont également proposées pendant les petites vacances scolaires (sauf Noël).

Elisabeth Dupin - 06 23 12 91 74 - elisabethdupin@orange.fr





ARTS PLASTIQUES

BIBLIOTHEQUE

CAFE DE LA LUCIOLE

CINEMA

FANFARE

LA GARRIGUE

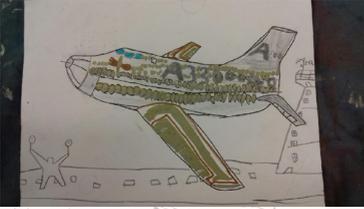
OCCITAN

PATRIMOINE





ARTS PLASTIQUES



L'atelier de dessin / peinture du foyer rural propose des cours hebdomadaires dans une salle ensoleillée et équipée pour accueillir les apprentis artistes.

On peut y dessiner, y peindre (quelques chevalets sont à la disposition des adhérents) et plus largement y créer dans une ambiance décontractée.

Je propose un accompagnement personnalisé et fais découvrir des techniques multiples allant du dessin (crayon, sanguine, fusain...) au collage, au pastel, encre, aquarelle et bien sûr peinture (acrylique / Huile).

Ateliers adulte: Lundi de 14h30 à 16h30 et Vendredi de 10h30 à 12h30
Mardi de 19h à 21h (sous réserve d'inscriptions suffisantes)
Ateliers enfant: Mercredi de 10h15 à 11h30 ou 16h à 17h15 ou 17h15 à 18h30

Judith BRUNEL - 06-61-20-70-41 - judithbrunel0607@gmail.com



La gestion de la bibliothèque a été confiée au Foyer Rural par convention avec la Mairie de Saint-Martin.

Une équipe de bénévoles à votre service (visite guidée, conseils, écoute, convivialité, recherche d'informations et de documents...)

Plus de 1200 adhérents jeunes et moins jeunes depuis son ouverture

Plus de 12 000 livres (romans, policiers, science-fiction, documentaires, BD pour tous les âges, des livres pour les tout petits, des textes lus, des revues, des périodiques...)

Un service à domicile pour les personnes à mobilité réduite.

La commande, depuis plusieurs mois, de livres « gros caractères » pour les personnes ayant des problèmes de vue.

Ouverture des locaux sur demande pour effectuer des recherches ou réaliser un travail scolaire ou autre.

Des nouveautés tous les mois.

Un droit d'adhésion minimale (adhésion annuelle : 10 euros, gratuit jusqu'à 18 ans, tarifs réduits sous certaines conditions pour trois livres pour trois semaines).

N'attendez plus et venez rejoindre les nombreux adhérents déjà inscrits pour profiter au maximum de toutes les richesses de notre bibliothèque et pour que le livre et le goût de la lecture perdurent au sein de notre belle commune.

Lundi de 18h00 à 19h00

Mercredi de 09h30 à 11h30 et de 16h00 à 17h30

Samedi de 09h30 à 11h30

Aimé TREMOSA - 04 34 46 68 63 - 06 09 18 34 25



CAFE DE LA LUCIOLE



Les soirées débats du Café de la Luciole nous invitent à la découverte d'un thème, un personnage, un sujet d'actualité autour d'un intervenant qui nous fait partager ses connaissances.

Suit un débat au cours duquel chacun peut s'exprimer.

Ces manifestations ont lieu 3 à 4 fois par an et se prolongent autour d'un verre.

Le vendredi à 20h45 à la salle des Rencontres: Dates à définir

Chantal BOULET - 06 52 68 56 30 - chantal.boulet@hotmail.fr



Le Foyer Rural anime le cinéma de Saint Martin de Londres depuis sa création en 1948. Les premières projections, avec un projecteur 16 mm, avaient lieu le dimanche soir dans une ancienne distillerie, aujourd'hui salle des rencontres.

La salle de cinéma actuelle, en fonction depuis 1984, compte 128 places et est équipée d'un projecteur numérique.

En partenariat avec Ciné-Garrigues depuis le début des années 2000, des séances y sont proposées un samedi sur deux du mois d'octobre au mois de juin à 21h, précédées d'une séance destinée à un jeune public à 18h30.

La programmation, toujours de qualité, propose en alternance des films d'auteurs, de réalisateurs du monde entier, en VO quand c'est possible, et des films plus grand public. Chaque été au début du mois de juillet, une séance gratuite en plein air clôture la saison.

En dehors de la programmation régulière des séances spéciales peuvent être organisées (documentaires par exemple). Les propositions sont les bienvenues et seront soumises à l'approbation du Foyer Rural. L'accueil et la coordination générale sont assurés collectivement par une équipe de bénévoles: Ann, Catherine, Chantal, Eloïse, Fred, Emmanuelle, Mareva, et Nicolas.

Billetterie ouverte 30' avant la séance – sans réservation

Tarif : 4 € (séance de 18h30) - 5 € (séance de 21h)

Friandises en vente

Rappel : les enfants âgés de - de 12 ans doivent obligatoirement être accompagnés d'un adulte.

Des séances un samedi sur deux à 18h30 et à 21h d'octobre à juin.

L'entrée du cinéma se situe au centre du village, à côté de l'Office de Tourisme.

 [Cinéma de saint martin de londres](#)

Catherine PARMENTIER - 06 68 45 06 27 - catherine.parmenier7@gmail.com -

FANFARE
LOS NEBLATS

Au départ une galéjade, suite logique de retraites aux flambeaux un peu tristounettes où les enfants, un lampion à la main, se suivaient à la queue leu leu, qu'il a suffi un jour, sur suggestion de Frédéric, de bruer à la manière des anciens conseils de révision.

C'est donc décidé l'équipe d'animation, (et quelle équipe!) invite tous les joyeux drilles à se munir de tout engin susceptible de faire un peu de bruit. Et c'est parti pour une grande cacophonie en ce 14 juillet 1984. L'affaire aurait pu en rester là jusqu'au prochain 14 juillet...

Dans les mois qui suivirent, un certain soir, dans une certaine caserne de gendarmerie, l' élu de la commune (Etienne S.) ayant souhaité une communication plus étroite entre le conseil municipal, la gendarmerie et quelques entrepreneurs de la commune, n'hésita pas à immoler un magnifique mouton pour la circonstance. Et ce soir là, les gendarmes, même les gendarmes, qui sont par nature ... chantaient du Brassens sous la direction de l'adjoint aux finances.

Vous avez dit police de proximité!

Du coup, au coup de cette soirée, ce projet de fanfare est remonté à la surface.

Sous l'impulsion d'un trio de choc (R.M., C.L., P.P.), nous nous retrouvons vite 7 mordus à relever le défi: Frédéric D., Denis D., Claude L., Michel L., Robert M., Jean R. et Paul P. Des cours sont pris une fois par semaine grâce à l'école de musique (Jean Louis Gabino professeur de Trompette), une vingtaine de personnes y sont assidues. Tous les endroits sont explorés l'ancienne cantine, la salle de réunion du conseil municipal ou le hangar des pompiers.

Des instruments d'occasion sont trouvés, que nous payons après avoir amicalement «raqueté» quelques sociétés de Saint Martin.

Rapidement nous nous retrouvons une vingtaine de fanfarons. Mais, apprenez la suite par des articles ayant paru dans la presse locale ou le trimestriel du Foyer Rural «La Garrigue».

Lundi de 18h45 à 20h15 à la salle des Rencontres - Répétitions pour tous.

Bernard MOERMAN - 04 67 55 08 07 - bernard.moerman@orange.fr



«Entre Séranne et Pic St Loup»

Le Foyer rural de Saint-Martin-de-Londres édite le journal " La Garrigue" depuis 1975.

C'est un exemple de longévité pour une publication d'une association bénévole. Nous devons tout d'abord rappeler ici le courage de quelques personnes du Foyer Rural de se lancer dans l'aventure de l'écriture et de la mise en page du journal relatant les faits marquants de l'association, mais aussi du village dans son ensemble et même au-delà.

La Garrigue est un peu le reflet de la vie de notre association au travers des récits des activités diverses partagées durant l'année par nos adhérents.

La Garrigue sert de vitrine aux travaux de la section du patrimoine, qui sont publiés régulièrement sous forme des « Cahiers de La Garrigue ».

Mais également ses colonnes sont ouvertes aux récits des associations qui organisent des temps forts plusieurs fois par an dans notre village.

Chacun peut trouver sa place dans notre équipe de rédaction afin de contribuer à sa manière à conter la vie de notre village. Nos rencontres de travail deux fois par mois jalonnent nos recherches sur les sujets choisis en commun.

EX : Dans le numéro N°142 de La Garrigue, un article sur les ponts-bascules de notre village.

Le journal paraît deux fois par an, après avoir tiré à quatre exemplaires dans le passé.
Le journal est en vente chez les commerçants, et par abonnement.

Luc BOUDON - 06 87 77 60 52



La section Occitan a été créée le 16 octobre 2000 par la volonté de locuteurs occitans désireux d'échanger et de partager leur passion pour la langue et la culture occitane, avec le soutien de l'institut d'Etudes Occitanes.

Certains retrouvent leurs racines, d'autres apprennent et adoptent la langue de la région choisie.

Il n'y a ni âge ni conditions pour participer ! Nous avons accueilli une collégienne récemment, et notre doyenne il y a quelques années avait 86 ans ! Débutants ou pratiquants chevronnés, vous êtes tous les bienvenus !

Nos activités : études de textes, chants, discussions...

Atelier le mardi de 17h30 à 19h à la salle du Perou

Sylvie BARBASSAT - 06 07 56 24 79 - sylvie.barbassat@orange.fr



La section Patrimoine du Foyer Rural s'est constituée autour d'une idée simple, mais pour nous nécessaire, qui est la sauvegarde et la transmission des histoires de notre village.

Histoires orales ou manuscrites, anciennes ou plus près de nous, relatant la vie locale, festive ou économique, mais aussi les bâtiments et leurs multiples fonctions successives.

Oui... L'histoire de notre village est l'addition dans le temps des faits quotidiens de la vie des Saint-Martinois, mais aussi du vécu local des grandes étapes de l'histoire de France.

L'équipe qui compose cette activité est de dix personnes, mais depuis douze ans d'activité de nombreuses collaborations passagères ont largement contribué à la richesse du travail accompli.

Chacun peut trouver sa place dans l'équipe afin de contribuer à sa manière à conter les histoires de notre village. Nous nous rencontrons deux fois par mois afin de mettre en commun nos recherches sur les sujets déterminés.

Un écrit important et documenté vient clore nos recherches sur un sujet. Sa publication dans le journal La Garrigue contribue à laisser une trace de notre histoire locale. Pour les 10 ans de publication, nous avons constitué le recueil les « Cahiers de La Garrigue » qui présente l'ensemble des sujets traités durant cette période. Ces cahiers sont disponibles auprès du Foyer Rural.

EX : Dans le numéro N°142 de La Garrigue, un article sur les ponts-bascules de notre village.

Éditions:

« Saint-Martin-de-Londres. Vallon de Londres » – Brochure

« Histoire du Pays de Londres » par l'abbé Bougette et par l'instituteur Benoît Doumergue

« Eglise de Saint-Martin-de-Londres » – Lithographie XIX^{ème} siècle

« La Garrigue » – Revue semestrielle

Luc BOUDON - 06 87 77 60 52





ATELIER PENELOPE

ATELIER D'ECRITURE

DANSE DE SALON

L'AGE D'OR

RALLYE PROMENADE



VOYAGES

Foyer
Rural

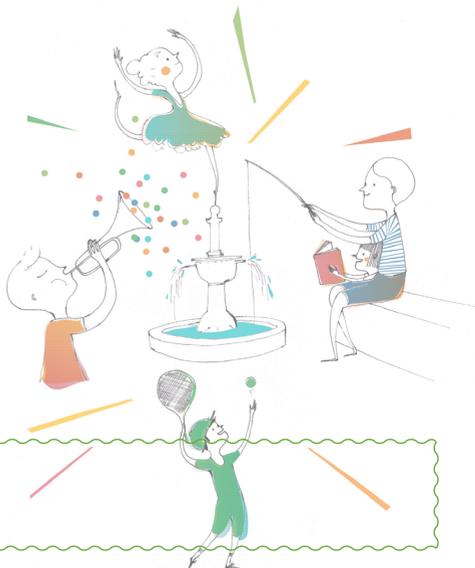
Saint-Martin
de-Londres

ATELIER PENELOPE



Pénélope est un atelier de couture créé en 2004.

On y pratique tous les travaux d'aiguilles :
CONFECTION DE VETEMENTS
REPARATIONS
CREATIONS DIVERSES
TRICOT
BRODERIE
PATCHWORK
PETIT CARTONNAGE



Le vendredi de 14h à 18h à la Salle du Pérou

Chantal BOULET - 06 52 68 56 30 - chantal.boulet@hotmail.fr

foyer.ruralsml@laposte.net
Site > fr34380.free.fr

FOYER RURAL
de Saint-Martin-de-Londres



ATELIER D'ECRITURE



Animé par Brigitte DIET, écrivain public depuis 18 ans, l'Atelier d'Écriture du Foyer rural offre à tout un chacun de 16 à 100 ans la possibilité de s'exprimer sans être jugé.

L'écriture est un mystère qui se dévoile par petites touches. Se donner des moments de libre expression, c'est libérer un goût pour l'écriture créative.

Par une approche sensible de chaque style, au rythme de chacun, l'atelier permet d'explorer son univers intime et de délier sa propre pensée.

Atelier bimensuel. Horaires et salle à définir.
Ouverture prévue en septembre 2019.

Brigitte DIET - 04 99 74 06 53 - diet.brigitte@wanadoo.fr - www.encre-de-soi.com



DANSE DE SALON



Un professeur de danse expérimenté,

Un vrai maître à danser les danses modernes : rock, tango, salsa, cha-cha, rumba...

Yvan vous fera découvrir ou redécouvrir le plaisir et la sensualité à travers la danse !



Le Jeudi soir horaires et salle à définir

Yvan GUIRAUD - 06 11 10 66 33 - guiraud.yvan34@orange.fr



Club de l'Age d'or et de l'amitié



Les participants ont de 66 à 90 ans.

Belote, scrabble, rami sont les distractions de l'après midi avec en prime le goûter.

Les anniversaires sont fêtés avec une succulente pâtisserie accompagnée d'une bonne bouteille.

Tout cela se déroule dans la bonne humeur, animé durant de nombreuses années par Colette et Jean-Pierre Zwald, et à présent par Carmen.

Nous invitons toutes les personnes aimant le contact à nous rejoindre, elles seront chaleureusement bien accueillies.

C'est la tradition depuis plus de 70 ans, quand le club fut fondé par Marcelle Virenque et Berthe Cardonnet.

Pour toutes et tous à partir de 65 ans.



La section de l'Age d'Or et de l'Amitié se réunit tous les mardis après midi de septembre à juillet à la salle du Pérou.

Carmen ROBLES - 07 86 83 98 36



Actuellement «en sommeil», le Rallye Promenade fait cependant parti des activités historiques du Foyer rural.

En famille ou entre amis...

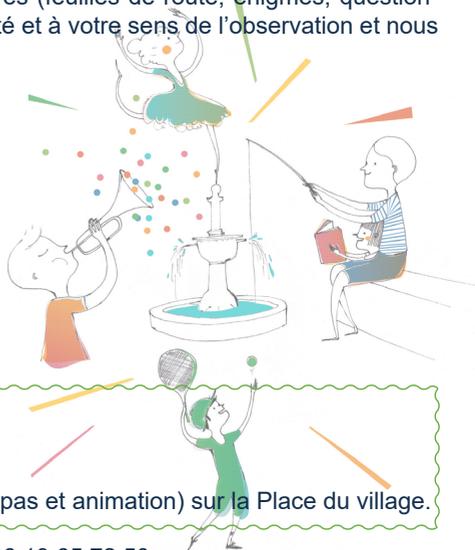
Formez votre équipage et venez tenter l'aventure!!!

Vous découvrirez la région en voiture de façon ludique, dans la bonne humeur et la convivialité. Tout au long de la journée, plusieurs types d'épreuves (feuilles de route, énigmes, questionnaire, jeux, fil rouge...) feront appel à votre ingéniosité et à votre sens de l'observation et nous permettront d'établir un classement.

Tous les équipages seront récompensés.

Inscription 10 euros/personne

Possibilité de s'inscrire uniquement au repas



Activité actuellement «en sommeil»

Départ: 08h - 08h30, parking des écoles

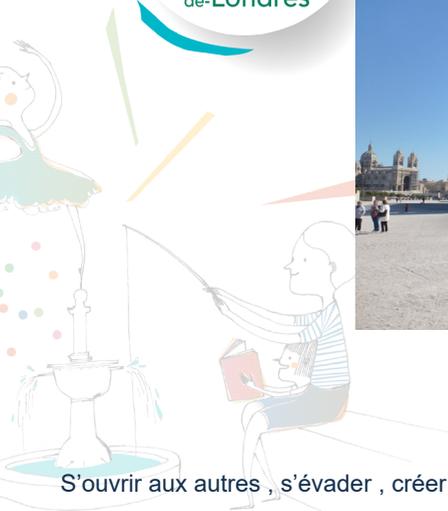
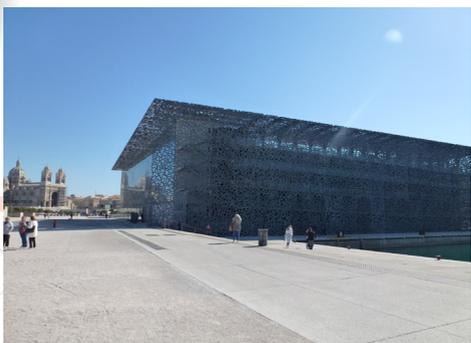
Dans le courant du mois de Juin.

A partir de 19h: apéritif, remise des prix et soirée (repas et animation) sur la Place du village.

Philippe FORESTIER - 06 19 65 72 50



VOYAGE, VOYAGE



S'ouvrir aux autres , s'évader , créer des souvenirs, c'est en partie voyager.

Organisation de voyage à la journée , courts séjours , pour les jeunes

Voyages récréatifs , culturels

Tout est possible avec la section voyage du Foyer Rural

Parmi les dernières destinations :

Le MUCEM de Marseille,
le Petit train jaune dans les Pyrénées,
la Rade de Toulon,
et bien d'autres

Nous restons à votre écoute pour toute proposition



Christiane CAMBON - Genevieve NEGRE - foyer.ruralsml@laposte.net

Retrouvez nous
au forum des associations
le dimanche 8 septembre au matin.

