

Programme
Janvier - juin 2017



Les seniors actifs

à NARBONNE

loisir sport santé escapades

www.narbonne.fr



Narbonne
AU CŒUR DES POSSIBLES



Maître Didier MOULY
Maire de NARBONNE

A Narbonne, les seniors sont des acteurs essentiels de la vie collective. Les plus de 60 ans constituent un tiers de la population narbonnaise. A ce titre, ils jouent un rôle économique incontournable, mais également un rôle citoyen important, en animant de nombreuses associations dynamiques.



Marie-Noëlle GARBAY
Adjointe au Maire
déléguée aux seniors

Ce n'est donc qu'un juste retour des choses que nous consacrons une grande énergie pour améliorer le confort et le quotidien de nos aînés. Dans cette optique, l'équipe municipale est à votre écoute, soucieuse d'améliorer constamment l'offre de services et de loisirs qui vous concerne.



Evelyne RAPINAT
Adjointe au Maire
déléguée aux animations

Voyages, conférences, expositions, visites guidées, pratique sportive... Vous trouverez dans ce guide les nombreuses animations qui vous sont proposées cette année, grâce à l'implication des différents services municipaux. A Narbonne, nous faisons ainsi rimer « seniors » avec « âge d'or » !



Dominique MARTIN-LAVAL
Conseillère municipale
déléguée aux seniors

SOMMAIRE

Ateliers et loisirs ELICIA

Parlons en vin	9
Initiation à la guitare	10
Chœur Elicia	10
Yes, you can !	10
Les 4 C	11
Gymnastique	11
Soyez connectés	12
Argile	13
Expression colorée	13
Atelier Bien-être « Initiation à la Biodanza »	24
On danse à Narbonne-Plage	25
Spectacle avec le Café-Théâtre de la Poste	26
On danse à Narbonne-Plage	27
Atelier Bien-être « Etre sur son chemin de vie, c'est être heureux »	29
Buffet dansant de Mardi Gras	31
Théâtre Le Citron Givré « Le bal des couillons »	34
Exposition : les peintures de Serge Tirefort	35
On danse à Narbonne-Plage	38
Atelier bien-être et gourmandise « Je réalise ma figurine de Pâques en chocolat »	38
Atelier bien-être Initiation « le club du bonheur » pour seniors	40
On danse à Narbonne-Plage	40

Ateliers et loisirs ELICIA

Conférence bien-être et découverte « Qu'est ce que l'hypnose? Et pourquoi? »	41
Journée bien-être ; Fête des fruits et légumes frais	44

Sports

Badminton	14
Tir à l'arc	14
Golf	15
Marche nordique	15
Randonnée	16
Les vendredis découvertes	16
Balades en ville	17
Gym pour les aînés	17

Santé

Rendez-vous Nutri'santé	18
Le diabète	18
Mars bleu : le mois du dépistage organisé du cancer colorectal	19
Les semaines d'information sur la santé mentale - SISM -	20
Ateliers Jard'i'Santé	21
Pôle Animation Santé Seniors	21

Escapades

Maison de la truffe Villeneuve-Minervois	22
Monastère Saint-Joseph à Puimisson	23
A la rencontre d'un trufficulteur	24
Le gouffre géant de Cabrespine	25
A la rencontre du vinaigrier de Coursan	26
Aquarium Mare Nostrum, Montpellier	27
Le Scénovision de Molière, Pézenas	28
Journée circuit gourmand cassoulet	30
Les arènes de Béziers	32
Visite de Terra Vinea	33
La miellerie des Clauses, Montsérét	34
Ille-sur-Têt et ses orgues naturelles	35
L'abbaye de Lagrasse	36
Cave Byrrh, Thuir	36
Journée aux forges de Pyrène, Montgaillard	37
Partons à la découverte des Canaries	39
Séjour à Marseille	41
Journée à l'abbaye Ecole de Sorèze	42
Circuit de 13 jours dans l'Ouest américain	43
Journée croisière en catamaran Canet-en-Roussillon - Port-Vendres - Collioure	45



ATELIERS ELICIA

Inscriptions aux ateliers :
à partir du mardi 3 janvier 2017 au service Animation seniors

Mardi 3 et mercredi 4 janvier

LOISIRS

Parlons en vin

A la découverte de nos vins avec notre célèbre Maître sommelier Jackie Bonnet.

Mardi (débutant) ou mercredi (confirmé).

Horaire : 14h30 - 16h30.

9 bis, Avenue Pierre-Sémard.

Tarif : 50 euros les 10 séances de 2h.

Mardi 3 janvier

LOISIRS **Initiation à la guitare**

Initiation et découverte de la guitare avec Robert Lasserre en partenariat avec le Hangar Musical.

Mardi et jeudi après-midi.

Hangar Musical, avenue de Pierre-de-Coubertin.

Tarif : 30 euros l'année.

Mercredi 4 janvier

LOISIRS **Chœur Elicia**

Apporte joie et convivialité. Répétitions avec Pascaline Ferrand.

Mercredi après-midi de 14h30 à 16h.

A la Naïade, 109 avenue de Bordeaux.

Gratuit.

Jeudi 5 janvier

LOISIRS **Yes, you can !**

Kit de survie en langue anglaise sur le thème « Voyage ». Un atelier ludique et pratique, adapté aux seniors, avec Linda Pacaud.

Petit groupe de 6 personnes.

Foyer Saint-Sébastien, rue Cuvier

Jeudi de 10h à 11h30.

Tarif : 50 euros les 8 séances d'1h30

Vendredi 6 janvier

LOISIRS

Les 4 C

Customiser, coudre, créer, convivialité. Apprendre à donner une nouvelle vie à nos anciens textiles avec Isabelle Joly.

Vendredi de 10h à 12h.

Au Foyer Saint-Sébastien, rue Cuvier.

Tarif : 50 euros les 10 séances de 2h.

Lundi 9 janvier et mercredi 11 janvier

LOISIRS

Gymnastique

Travailler le renforcement musculaire, la souplesse, l'équilibre et la respiration au rythme seniors avec Franck Landry.

Parc des Sports et de l'Amitié, Salle Bois.

Lundi de 14h30 à 15h30 (douce)

15h30 à 16 h30 (intensive)

Mercredi de 9h30 à 10h30

14h à 15h (intermédiaire)

Parc des Sports et de l'Amitié, Salle Bois.

Tarif pour l'année : 40 euros 1/fois par semaine.

50 euros 2/fois par semaine.



Lundi 9 et mercredi 11 janvier

LOISIRS

Soyez connectés

A travers une pédagogie adaptée, Pierre Brianc vous propose une connaissance des nouvelles technologies.

Lundi et mercredi de 10h à 12h.

A la Maison des Services, avenue de la Naïade.

Tarif : 50 euros les 10 séances de 2 heures.

Groupe de 6 à 8 personnes, avec poste individuel.

Mardi 10 janvier

LOISIRS

Argile

Propice au développement de vos potentiels d'expression et de création, l'atelier sculpture permet de vous exprimer, tout en étant encadré par Viviane Féron.

Mardi de 9h30 à 11h30.

Au Foyer Saint-Sébastien, rue Cuvier.

Tarif : 40 euros l'année.

Jeudi 12 janvier

LOISIRS

Expression colorée

Vincenzo Galati vous propose, en toute convivialité, un atelier de peinture, qui vous permettra de développer votre créativité et d'acquérir une technique de peinture simple.

Jeudi de 14h30 à 16h.

1 quai Dillon.

Tarif : 35 euros les 3 séances de 1h30.

Groupe de 6 personnes.



Ces initiations sportives s'adressent aux débutants,
dans un objectif de découverte.

Tous les jeudis à partir du 2 février

SPORT

Badminton

8 séances.

Lieu : Stade Calixte-Camelle.

De 14h à 15h30.

Tennis de salle, tenue de sport.

Tarif : 15 euros.

Tous les jeudis à partir du 2 février

SPORT

Tir à l'arc

8 séances.

Lieu : ASPTT Montplaisir.

De 9h à 11h.

Matériel fourni.

Tennis de salle, tenue de sport.

Tarif : 15 euros.

Inscription à partir du 3 janvier - Plateforme sport, santé, bien-être.



Tous les jeudis à partir du 20 avril

SPORT

Golf

8 séances.

Lieu : Golf Sainte-Rose.

De 14h à 15h30.

Practice, petit jeu, putting et découverte du parcours.

Équipement conseillé : tennis, tenue confortable, coupe-vent.

Tarif : 20 euros

Tous les jeudis à partir du 20 avril

SPORT

Marche nordique

8 séances.

Lieu : Parc des sports.

De 9h à 11h.

Initiation à la marche nordique dans des espaces naturels.

Équipement conseillé : tennis, tenue de sport, coupe-vent.

Tarif : 15 euros.

Inscription à partir du 3 janvier - Plateforme sport, santé, bien-être.



SPORT

Randonnée

Lundi : marche rythmée.

Jeudi : marche souple.

Tout au long de l'année, en dehors des vacances scolaires.

Tenue appropriée et chaussures de randonnée.

Départ 14h du parking du théâtre.

Gratuit

Inscription à partir du 11 janvier - Plateforme sport, santé, bien-être.

SPORT

Les vendredis découvertes

Deux vendredis par mois, découverte du riche patrimoine narbonnais.

Visites effectuées par un guide conférencier et encadrées par un animateur.

Équipement conseillé : tennis, tenue confortable, coupe-vent.
En partenariat avec la Direction du Patrimoine et des Musées.

Gratuit, sans inscription et ouvert à tous. Le lieu de rendez-vous est à voir auprès de la Plateforme sport, santé, bien-être.



Les mardis et vendredis matin

SPORT

Balades en ville

De 9h à 11h.

Marches dans les différents quartiers narbonnais, encadrées par un animateur de la plateforme sport, santé, bien-être.

Gratuit, sans inscription et ouvert à tous.

SPORT

Gym pour les aînés

Séance de gym équilibre et de marche pour les plus de 65 ans.

Lundi : marche au Moulin-du-Gua de 14h à 15h30.

Mardi : gym à Narbonne-Plage de 14h à 15h30.

Jeudi : gym à la caserne Montmorency de 14h à 15h30.

Gratuit, sans inscription et ouvert à tous.



Vendredi 27 janvier à 14h

SANTÉ

Rendez-vous Nutri'Santé

Conférence du Dr Michel Delorgeril « Protégeons notre cœur grâce au nouveau régime méditerranéen ».
Salle des Synodes de l'Hôtel de Ville.

Entrée libre - Inscription dès à présent - Direction de la santé.

Jeudi 9 février de 8h à 12h30

SANTÉ

Le diabète

Dépistage et conseils pratiques sur le marché du plan Saint-Paul avec la présence de professionnels de santé. Des animations et informations sur le diabète vous attendent. Action pilotée par le réseau de santé AUDIAB.

Entrée libre - Inscription dès à présent - Direction de la santé.



Du 1^{er} au 31 mars

SANTÉ

Mars Bleu : le mois du dépistage organisé du cancer colorectal

Le dépistage organisé du cancer colorectal, c'est toute l'année. Cependant, le mois de mars est le mois d'une grande campagne de communication autour de ce dépistage.

Pendant cette période, l'association Adoc 11 et ses partenaires (Ville de NARBONNE, associations, bénévoles...) informent et sensibilisent les personnes sur l'enjeu du dépistage organisé à partir de 50 ans et de l'importance d'y participer.

Durant tout le mois de mars, des actions Mars Bleu seront organisées sur Narbonne.

Un programme spécifique sera édité.

Entrée libre - Inscription dès à présent - Direction de la santé.



Du lundi 13 au dimanche 26 mars

SANTÉ

Semaines d'Information sur la Santé Mentale – SISM

« Bien dans son corps, bien dans sa tête » tel est le slogan des SISM sur Narbonne.

Cette action a pour objectif de promouvoir le bien-être mental et l'estime de soi, lutter contre les discriminations des personnes ayant des troubles psychiques et faire connaître les lieux, les personnes et les ressources pouvant apporter un soutien ou une information autour de ces questions.

Durant ces semaines différentes actions et événements autour de la santé mentale seront organisés sur Narbonne, tels que :

- Une marche de lancement sur le centre-ville
- Des informations sur les trois marchés de plein vent : plan Saint-Paul, Saint-Jean-Saint-Pierre et Razimbaud
- Un café débat...

Un programme spécifique sera édité.

Entrée libre - Inscription dès à présent - Direction de la santé.

Toute l'année ...

SANTÉ

Ateliers Jardi'Santé

Grâce aux conseils d'un professionnel, ces ateliers sont l'occasion de développer les bonnes pratiques bénéfiques pour la santé, à travers le partage des savoir-faire en matière de jardinage. Ils permettent d'acquérir des techniques simples, respectueuses de la nature, en renouant avec les saisons, le climat et la respiration de la terre. Les participants travaillent la terre dans le respect de l'environnement et de la Charte du Jardinot.

Ils doivent s'engager à se partager les tâches, même en dehors des ateliers. Tous les travaux sur la parcelle sont étudiés avec la maraîchère référente du projet (ex : choix de plantation, techniques de jardinage, etc.).

Les ateliers « Jardi'Santé » se déroulent dans le jardin du Cheminot.

Entrée libre - Inscription dès à présent - Direction de la santé.

SANTÉ

Pôle Animation santé seniors

Les animateurs vous proposent des ateliers mémoire, des ateliers sport santé, des projets intergénérationnels, des activités (jeux, arts créatifs, cuisine...), des repas...

Au sein des foyers d'animation, ouverts **du lundi au vendredi de 14h à 17h.**

- Foyer Saint-Sébastien, 19 rue Cuvier
- Foyer du Récantou, 4 bis rue Turgot
- Foyer du Moulin-du-Gua, 4 quai de Lorraine
- Foyer de Narbonne-Plage, 9 rue de la Tramontane



Janvier

Vendredi 13 janvier

ESCAPADES

Maison de la truffe, Villeneuve-Minervois

Bienvenue dans le triangle mythique du diamant noir. Villeneuve-Minervois, haut lieu de la trufficulture, vous propose, au travers de son musée, de pénétrer au cœur de ses terres pour vous initier à la truffe.

Venez découvrir tous les secrets du diamant noir.

**Tarif : 5 euros - Inscription à partir du 4 janvier.
Service Animation seniors.**



Mardi 17 janvier

ESCAPADES

Monastère Saint-Joseph, Puimisson

Construire un monastère, c'est une folie ! C'était déjà le cas au Moyen-Âge. Cela paraît encore plus ambitieux au XXI^e siècle... Toujours en cours de construction, la fin des travaux approche... Une fois le bâtiment terminé, les visites ne seront plus possibles !

**Tarif : 5 euros - Inscription à partir du 11 janvier.
Service Animation seniors.**

Jeudi 19 janvier

LOISIRS

Atelier bien-être « Initiation à la Biodanza »

Des mouvements simples à partir de musiques variées (rythmes latinos, jazz, variété, musique classique...).

Par ses effets biologiques et psychologiques, la Biodanza est reconnue pour avoir un effet positif sur la santé, le bien-être et la communication.

CCAS, 21 bis cours Mirabeau, 14h.

**Tarif : 10 euros - Inscription à partir du 21 décembre 2016.
Service Animation seniors.**

Vendredi 20 janvier

ESCAPADES

A la rencontre d'un trufficulteur

Envie de percer le mystère de la truffe ? Alors venez à la rencontre de notre trufficulteur qui se fera un plaisir de raconter comment récolter cette pépite noire...

**Tarif : 5 euros - Inscription à partir du 11 janvier.
Service Animation seniors.**



Mardi 24 janvier

ESCAPADES

Le gouffre géant de Cabrespine

Connu pour ses dimensions impressionnantes, 80 m de large pour 250 m de profondeur, il est réputé à travers le monde pour sa richesse géologique.

Première mondiale : Le balcon de verre.

Le gouffre géant de Cabrespine va vous donner le vertige !
200 mètres de vide sous vos pieds.

Si l'aventure vous tente...

Tarif : 5 euros - Inscription à partir du 18 janvier.

Service Animation seniors.

Jeudi 26 janvier

NOUVEAUTE

LOISIRS

On danse à Narbonne-Plage

À Narbonne-Plage, espace Dominique-Baudis, on danse une fois par mois pendant la saison d'hiver.

Entrée gratuite - Inscription à partir du 2 janvier.

Service Animation seniors.

LOISIRS

Vendredi 27 janvier

Spectacle avec le Café-Théâtre de la Poste

Une pièce jouée par Anne Cangelosi : « Mémé casse-bonbons ». Mémé casse-bonbons est une provençale octogénaire. De retour chez elle après l'enterrement de son époux, la vieille déballe sa boîte à souvenirs...

**Tarif : 10 euros - Inscription à partir du 26 décembre 2016.
Service Animation seniors.**

ESCAPADES

Mardi 31 janvier

A la rencontre du vinaigrier de Coursan

Laurent Faure, maître vinaigrier, vous fera partager l'univers des vinaigres de vins et balsamiques, les effets des cépages et du vieillissement...

**Tarif : 5 euros - Inscription à partir du 25 janvier.
Service Animation seniors.**



Février

Vendredi 3 février

ESCAPADES

**Aquarium Mare Nostrum,
Montpellier**

Point de départ de votre exploration : la découverte des richesses méditerranéennes. Puis, direction l'Océan Atlantique, l'Afrique du Sud et ses manchots, les profondeurs abyssales de l'Océan Indien, le ballet majestueux des raies et des requins dans l'immensité océanique, les poissons multicolores d'un lagon corallien et la végétation luxuriante de la forêt amazonienne...

**Tarif : 15 euros - Inscription à partir du 11 janvier.
Service Animation seniors.**

Jeudi 16 février

LOISIRS

**On danse
à Narbonne-Plage**

À Narbonne-Plage, espace Dominique-Baudis, on danse une fois par mois pendant la saison d'hiver.

**Entrée gratuite - Inscription à partir du 30 janvier.
Service Animation seniors.**

PÉZENAS

Parcours
spectacle
en 5 actes



SCÉNOVISION *Molière*

La vie de Molière telle que vous ne l'avez jamais vue !

ESCAPADES Mardi 21 février **Le Scénovision de Molière, Pézenas**

Dans une ambiance XVII^e, au cœur du somptueux Hôtel de Peyrat, décors, images et sons vous transporteront des ruelles de Pézenas aux coulisses du théâtre.

Au cours de ce parcours-spectacle en 3D, les visiteurs deviennent les acteurs d'une représentation exceptionnelle en cinq actes.

**Tarif : 5 euros - Inscription à partir du 1^{er} février.
Service Animation seniors.**



LOISIRS

Jeudi 23 février

**Atelier bien-être
« Être sur son chemin de vie,
c'est être heureux »**

Se connaître, s'estimer pour prendre sa vie en main. Se libérer de la pression quotidienne. Agir sur son environnement. Mise en pratique d'exercices énergétiques... Créé et animé par Corinne Vacquier, naturopathe, praticienne en psychogestionnel, énergétique.

CCAS, 21 bis cours Mirabeau, 14h.

Tarif : 10 euros - Inscription à partir du 25 janvier.
Service Animation seniors.



ESCAPADES

Vendredi 24 février
Journée circuit
gourmand cassoulet

Venez à la découverte des composants du cassoulet, de son mariage avec les saveurs, ainsi que de son patrimoine exceptionnel.

Tarif : 35 euros - Inscription à partir du 23 janvier.
Service Animation seniors.



Mardi 28 février

LOISIRS

Buffet dansant de Mardi Gras

Le service animation seniors vous donne rendez-vous au chapiteau du Parc des Sports et de l'Amitié pour le buffet dansant de Mardi Gras, avec l'orchestre Lionel Tournier et sa bonne humeur !

**Tarif : 18 euros - Inscription à partir du 20 janvier.
Service Animation seniors.**



Mars

ESCAPADES

Vendredi 03 mars

Les arènes de Béziers

Construites en briques et en pierres, avec des gradins concentriques et une piste circulaire de plus de 50 m de diamètre, les arènes constituent un des édifices les plus impressionnants de la ville. Venez découvrir ce que les pierres ont accumulé comme histoires et passions.

**Tarif : 5 euros - Inscription à partir du 22 février.
Service Animation seniors.**



ESCAPADES

Mardi 07 mars

Visite de Terra Vinea

Embarquez dans le Terra Vinea Express pour une balade à travers la garrigue languedocienne. Les galeries souterraines grandioses de Terra Vinea vous permettront de découvrir une multitude de musées retraçant l'histoire de la vigne et des vigneron (vieux outils, atelier du forgeron, atelier du tonnelier, galerie des mineurs...).

**Tarif : 5 euros - Inscription à partir du 1^{er} mars.
Service Animation seniors.**

Jeudi 9 mars

LOISIRS

Théâtre Le citron givré « Le bal des couillons »

Une avocate très parisienne coincée dans une ferme de la France profonde... Un paysan bourru... Mais le paysan est fantasque et sa ferme est hantée !

Une comédie rurale et truculente à la bonne franquette avec des vacheries, des « couillonnades » et des effets spéciaux. Le choc des cultures, entre Marcel Troupeau et Paul-Henri Semance.

Le Citron Givré, 5, avenue Carnot, 14h30

Tarif : 10 euros - Inscription à partir du 8 février.

Service Animation seniors.

Vendredi 10 mars

ESCAPADES

La miellerie des Clauses, Montséret

Au cœur des Corbières et du Parc Naturel Régional de la Narbonnaise, venez découvrir un monde fascinant, un savoir-faire ancestral, retrouver les goûts de son enfance et les senteurs méditerranéennes.

Tarif : 5 euros - Inscription à partir du 1^{er} mars.

Service Animation seniors.



Mardi 14 mars

ESCAPADES

Ille-sur-Têt et ses orgues naturelles

Dans la vallée de la Têt, à mi-chemin entre mer et montagne, venez à la rencontre d'un paysage exceptionnel de « cheminées de fées ». Un paysage unique, aux reliefs colorés, que l'eau a sculpté dans des argiles et des sables arrachés aux massifs pyrénéens. Une promenade d'environ une heure vous conduira à l'intérieur de ce chef-d'œuvre de la nature.

**Tarif : 5 euros - Inscription à partir du 8 mars.
Service Animation seniors.**

Mercredi 15 mars

LOISIRS

Exposition « De sel et de lumières »

Les cimaises du Service Animation seniors accueillent les peintures de Serge Tirefort « De sel et de lumières » De l'énergie, de la matière et de l'audace.

Entrée libre.



Vendredi 17 mars

ESCAPADES

L'abbaye de Lagrassac

Classée Monument historique, ses bâtiments de l'époque préromane jusqu'au XVIII^{ème} siècle, témoignent de son riche passé. Devenue bien national à la Révolution Française, divisée en deux lots et vendue, la partie la plus ancienne des bâtiments est désormais propriété de l'Etat.

Tarif : 5 euros - Inscription à partir du 8 mars.
Service Animation seniors.

Mardi 21 mars

ESCAPADES

Cave Byrrh, Thuir

Venez découvrir ce magnifique et gigantesque patrimoine industriel, ainsi que son patrimoine culturel que sont les affiches de 1903 exposées pour la première fois à Thuir. L'histoire de la famille fondatrice et de l'entreprise vous sera également contée tout au long du parcours.

Tarif : 5 euros - Inscription à partir du 15 mars.
Service Animation seniors.



Vendredi 24 mars

ESCAPADES

Journée aux forges de Pyrène, Montgaillard

À 5 km de Foix, venez vivre un temps d'histoire auprès des forgerons, sabotiers et boulangers du site. Ils lèvent le voile sur les gestes et méthodes d'une époque révolue mais ô combien révolutionnaire.

**Tarif : 35 euros - Inscription à partir du 27 février.
Service Animation seniors.**

**En février, programme détaillé au service Animation seniors
auprès d'Elodie et de Nathalie.**

LOISIRS

Jeudi 30 mars

On danse à Narbonne-Plage

À Narbonne-Plage, espace Dominique-Baudis, on danse une fois par mois pendant la saison d'hiver.

**Entrée gratuite - Inscription à partir du 6 mars .
Service Animation seniors.**

LOISIRS

Vendredi 31 mars

Atelier bien-être et gourmandise « Je réalise ma figurine de Pâques en chocolat »

Visite commentée et dégustation gourmande.
Participez à l'atelier créatif et ramenez vos œuvres à la maison. Avec les Chocolatiers cathares – chocolats artisanaux 100% pur beurre cacao.
Rendez-vous au parking du théâtre, 14h.

**Tarif : 15 euros - Inscription à partir du 22 février.
Service Animation seniors.**



Avril

ESCAPADES

Du jeudi 20 au 27 avril

Partons à la découverte des Canaries

L'île majestueuse Tenerife, mélange de paysages, de traditions, de cultures.

L'île de la Gomera, île sauvage, une des plus petites de l'archipel.

Préinscription à la réception du programme.

Service Animation seniors.

LOISIRS

Jeudi 20 avril

Atelier bien-être Initiation « Le club du bonheur » pour seniors

Pour partir regonflé d'optimisme et riche d'outils pour cultiver notre jardin intérieur. Techniques qui agissent sur le plan corporel, mental, émotionnel et spirituel à travers une pédagogie ludique et interactive.

Créé et animé par Danielle Dufrane, psychologue.

CCAS, 21 bis cours Mirabeau, 14h.

**Tarif : 10 euros - Inscription à partir du 29 mars.
Service Animation seniors.**

LOISIRS

Jeudi 30 avril

On danse à Narbonne-Plage

À Narbonne-Plage, espace Dominique-Baudis, on danse une fois par mois pendant la saison d'hiver.

**Entrée gratuite - Inscription à partir du 20 mars.
Service Animation seniors.**



Mai

ESCAPADES

Du 13 au 16 mai

Séjour à Marseille

Découverte des plages du Prado, du vallon des Auffes, le port de l'Estaque, les îles du Frioul, Notre-Dame-de-la-Garde en petit train.

Visite guidée du MUCEM et du Mémorial de la Marseillaise.

Préinscription en cours

Service Animation seniors

LOISIRS

Jeudi 18 mai

Conférence bien-être et découverte « Qu'est-ce que l'hypnose ? Et pourquoi ? »

Ses origines ? Ses bénéfices ? Dans quel cas ? Animée par Raphaël Latorre, hypnothérapeute.

Palais des Sports et du Travail, salle Elie-Sermet, 14h30.

Tarif : 4 euros - Inscription à partir du 19 avril.

Service Animation seniors.



Vendredi 19 mai

ESCAPADES

Journée à l'Abbaye Ecole de Sorèze

Immergez-vous dans la vie quotidienne des élèves du XIX^e siècle au sein de cette école à la renommée internationale et à la pédagogie novatrice. Venez découvrir comment ce patrimoine abrite, de manière insolite, un musée résolument moderne et promenez-vous dans l'univers coloré et foisonnant de dessins et tapisseries contemporaines de Dom Robert, magnifiant la nature environnante.

**Tarif : 35 euros - Inscription à partir du 19 avril.
Service Animation seniors.**

**En avril, programme détaillé au service Animation seniors
auprès d'Elodie et de Nathalie**



Juin

Du 2 au 14 juin

ESCAPADES

Circuit de 13 jours dans l'Ouest américain

Le Grand Ouest une destination fascinante et grandiose. La Ville de Narbonne vous invite à partager des moments forts comme les méandres du Grand Canyon, la découverte de la Vallée de la Mort, la ville fantôme de Calico... Côté ville, on se laisse prendre par le grand spectacle de San Francisco et par la capitale mondiale du jeu : Las Vegas.

Inscription en cours.
Service Animation seniors.



LOISIRS

Mardi 20 juin

Journée bien-être : Fête des fruits et légumes frais

Nous débuterons la journée dans une ferme située au milieu des vignobles du Minervois, où nous pourrons cueillir sur pieds fruits et légumes frais de saison.

Pause déjeuner autour du Lac de Jouarres. Apéritif offert avant le pique-nique (tiré du sac).

L'après-midi, escapade vers « L'Odyssée de l'olivier ». Voyage guidé de 1h30 au cœur d'une oliveraie qui aborde tous les secrets de la cueillette, des saisons de l'olive, des bienfaits de l'olivier, des étapes de la préparation des olives et de l'huile d'olive.

Découverte du moulin à huile en son et lumière et muséographie, avec de nombreux conseils santé et beauté. Cette visite se termine par une initiation commentée à la dégustation d'olives Lucques du Languedoc et d'huile d'olive.

Prévoir vêtements et chaussures confortables.

Rendez-vous au parking du théâtre, 8h.

Tarif : 5 euros - Inscription à partir du 23 mai.

Service Animation seniors.



Vendredi 23 juin

ESCAPADES

Journée croisière en catamaran Canet-en-Roussillon - Port-Vendres - Collioure

Laissez-vous séduire par le charme d'une côte naturelle riche en surprises avec ses criques sauvages et ses mystérieuses grottes de contrebandiers.

**Tarif : 35 euros - Inscription à partir du 31 mai.
Service Animation seniors.**

**En mai, programme détaillé au service Animation senior
auprès d'Elodie et de Nathalie.**

Les après-midi découvertes du second trimestre 2017
seront communiqués ultérieurement.



Au programme du second semestre 2017

Du 2 au 9 septembre : voyage en Sardaigne

Du 7 au 10 octobre : séjour en Ardèche (nouvelle découverte)

Les 14 et 15 octobre : week-end à Lourdes

Du 30 décembre 2017 au 2 janvier 2018 :
Réveillon en terre d'Aubrac

**Pour toutes ces destinations,
renseignements auprès de Chantal et de Lise.**

A partir de juin 2017 : Le service Animation seniors vous propose des places de Théâtre / Scène Nationale, avec accompagnant.



Activités réservées aux détenteurs de la carte ELICIA

Renseignements et inscriptions :

Service Animation seniors
60 Boulevard Général-de-Gaulle
11100 Narbonne
04 68 90 26 32

Plateforme sport, santé, bien-être
Parc des Sports et de l'Amitié
11100 Narbonne
04 68 90 90 68 - 06 73 70 25 18

Direction de la santé
25 rue Francis-Marcero
11100 Narbonne
04 68 90 26 34