

Programme
SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2026



Les seniors actifs À NARBONNE

www.narbonne.fr



le Grand Bal Guinguette des seniors



GRATUIT*

Mardi 22 septembre

11h • Concours de danse
inter-clubs seniors narbonnais

12h • Repas (15€)

14h30 • Guinguette


Narbonne Arena

* Sur réservation auprès des accueils
des Mairies et du Service Elicia.


Côte du
Midi



Narbonne
AU CŒUR DES POSSIBLES



Bertrand MALQUIER
Maire de Narbonne
Président du Grand Narbonne



Evelyne RAPINAT
Adjointe au Maire
délégée aux animations seniors

C'hers Narbonnais,
L'automne est une saison propice aux retrouvailles, aux découvertes et aux nouveaux projets. C'est avec plaisir que nous vous présentons le programme de ce deuxième semestre 2026, conçu pour vous accompagner au quotidien.

Cette nouvelle programmation reflète notre volonté de proposer à chacun une offre toujours plus diversifiée et accessible. Activités physiques adaptées, ateliers artistiques et musicaux, conférences, bien-être, sorties culturelles, animations festives ou encore initiation aux outils numériques et à l'intelligence artificielle : autant d'occasions de rester actif, de développer de nouvelles compétences, de partager des expériences et de créer des liens.

Ce programme est une invitation à partager, apprendre, bouger et tisser des liens. Parce que le bien vieillir passe aussi par le plaisir de se retrouver, la Ville poursuit son engagement en faveur de ses aînés.

Nous vous souhaitons un très beau semestre, riche en découvertes, en rencontres et en moments de partage.

GYMNASTIQUE

Adaptée aux capacités de chacun, la gymnastique permet de renforcer les muscles, d'améliorer la souplesse, de développer l'équilibre et de favoriser une bonne respiration. Sa pratique régulière avec Franck Landry contribue au bien-être au quotidien.

Début des cours lundi 21 septembre

Parc des Sports et de l'Amitié, salle des Figuiers

Les lundis, de 14h30 à 15h30 (douce), de 15h30 à 16h30 (intermédiaire)

Tarif pour l'année (cours 1 fois/semaine) : 40€

Inscription à partir du mercredi 2 septembre, renseignements auprès de Lise

SELF-DEFENSE SENIORS

Avec Franck Landry, initiez-vous à des techniques de prévention, de gestion des situations à risque et de protection personnelle adaptées aux seniors. À travers des exercices pratiques, vous développerez vos réflexes, votre vigilance, votre équilibre et votre capacité à réagir de manière appropriée. Une approche progressive et sécurisée pour renforcer l'autonomie et la confiance au quotidien.

A partir du 16 septembre 2026 et jusqu'au 16 décembre, les mercredis de 15h à 16h

Maison des services, avenue de la Naiade au Dojo

Avec Franck Landry

Module de 3 mois

Tarif : 20€ (1 cours par semaine)

Inscription dès réception du programme, renseignements auprès de Lise

YOGA

Offrez-vous une parenthèse de paix et de sérénité. Géraldine vous accompagne avec passion pour vous faire vivre l'essence du yoga, un art ancestral au service de votre bien-être. Respirez, relâchez, recentrez-vous !

Parc des Sports et de l'Amitié, salle des Figuiers

Le jeudi de 15h à 16h pour les initiés et de 16h10 à 17h10 pour les débutants, du 17 septembre au 3 décembre 2026.

Tarif : 60€ les 12 séances.

Inscription à partir du lundi 7 septembre auprès de Lise

YOGA SUR CHAISE

NOUVEAU

Découvrez une autre approche du yoga, accessible à tous !

Grâce à un travail postural étroitement lié à la respiration et au développement de la conscience corporelle, cette pratique permet de retrouver l'harmonie entre le corps, le souffle et l'esprit. Réalisées sur chaise, les séances offrent un confort optimal et limitent les contraintes d'appui, rendant cette discipline accessible au plus grand nombre.

Une belle découverte à partager cette saison avec Elicia !

Salle polyvalente, rue Benjamin-Crémieux

Du mardi 22 septembre au 8 décembre, de 14h30 à 15h30

Tarif : 50€ les 10 séances

Inscription à partir du lundi 7 septembre auprès de Lise

ATELIERS D'ART ET MUSIQUE

CHŒUR ELICIA

Un agréable moment de partage autour du chant, qui stimule la mémoire, la respiration et la coordination. Dans une ambiance conviviale et dynamique, les participants sont accompagnés par notre cheffe de chœur, Corinne Beau.

Foyer Lou Grangeot, 29 rue du P^r Fleming

Les lundis, de 14h à 16h

Date de reprise : le lundi 21 septembre 2026

Tarif annuel (cours 1 fois/semaine) : 30€

Inscription le mardi 1^{er} septembre auprès de Lise.



ATELIER CORPS ET VOIX

Avec Corinne Beau, partez à la découverte de vous-même en explorant les liens subtils entre corps et voix. À partir d'un chant, vous apprendrez à ressentir comment chaque partie de votre corps influence votre voix et sa résonance.

Groupe de 8 personnes maximum

Salle Elicia, Maison des Associations, rue Ancien Port-des-Catalans

Du 29 septembre au 1^{er} décembre 2026, de 9h30 à 11h30

Tarif : 40€ les 8 séances de 2h

Inscription le mardi 1^{er} septembre auprès de Lise

GUIWARE

Offrez-vous un moment de découverte, de créativité et de partage à travers cette initiation à la guitare. Sous la conduite de Robert Lasserre, musicien passionné et pédagogue expérimenté, les participants découvriront les fondamentaux de l'instrument dans une ambiance conviviale, bienveillante et adaptée aux débutants. Cette activité nécessite une pratique régulière à domicile, elle s'adresse à toute personne souhaitant découvrir la guitare ou renouer avec la pratique musicale.

Hangar musical, avenue Pierre-de-Coubertin

Les jeudis après-midi

Tarif : 30€

Inscription auprès de Lise dès réception du programme, places limitées

CONVENTIONS

YOGA HATHA SENIORS

En partenariat avec Isabelle Roissard, découvrez le Hatha Yoga, une pratique douce et accessible à tous, quel que soit l'âge ou le niveau. Cette discipline favorise la souplesse, l'équilibre, le renforcement musculaire en douceur ainsi qu'une meilleure conscience du corps et de la respiration. Elle contribue également à la détente et au bien-être général.

Centre des Ursulines, 4 rue Denfert Rochereau

Les mardis de 10h à 11h15

Tarifs préférentiels réservés aux détenteurs de la carte ELICIA :

- 190€ l'année au lieu de 240 €
- 80€ le trimestre au lieu de 100 €
- 10 séances à 96€ au lieu de 120€
- A l'unité : 12€ au lieu de 15€

Contact : Isabelle ROISSARD, 06 49 60 54 77

SENIORS ET COMPAGNIE

Seniors & compagnie propose un accompagnement personnalisé afin d'améliorer la qualité de vie des seniors et de favoriser leur autonomie. Les prestations proposées comprennent notamment :

- une compagnie personnalisée adaptée aux besoins et aux envies de chaque bénéficiaire ;
- des balades à la mer ou dans tout autre lieu de promenade ;
- des moments de détente autour d'un café en terrasse ;

- la lecture et le partage d'activités culturelles ;
- l'accompagnement et l'aide à la préparation de repas ou d'activités culinaires ;
- l'aide aux courses et aux achats du quotidien
- l'assistance dans certaines démarches administratives courantes ;
- l'accompagnement à des rendez-vous médicaux, administratifs ou personnels...

Dans le cadre de ce partenariat, les bénéficiaires de la carte Elicia bénéficieront d'une remise de 10 % sur l'ensemble des prestations proposées.

- Formule présence : 1 heure d'accompagnement à 18€

- Formule bienveillante : 2h à 30€

- Forfait accompagnement : 4 heures à 55€

Contact : Nahida, 07 43 58 13 01

GYM SENSORIELLE

Prenez soin de votre corps en douceur grâce à la gym sensorielle, une méthode basée sur des mouvements lents et harmonieux qui favorisent la mobilité, la souplesse et le bien-être au quotidien. Cette activité est particulièrement adaptée aux seniors souhaitant entretenir leur forme physique, améliorer leur équilibre et retrouver davantage de confort dans leurs mouvements.

Dans le cadre de la convention avec Véronique les seniors bénéficient de conditions tarifaires avantageuses.

Séance découverte gratuite le mardi 8 septembre, de 15h à 16h

Inscription auprès de Véronique de Vathaire, 06 72 37 55 98

INFORMATIQUE

Cours d'informatique à la carte. Faites votre choix de modules, de forfait et surtout choisissez votre programme. Module de 2 heures.

Votre choix de modules : _____

Module 1 : jeudi 1^{er} octobre, de 14h à 16h, « **prendre en main son téléphone** »
(les fonctions de base, gérer ses contacts, prendre confiance en son appareil, navigation sur internet, télécharger les applications, prendre confiance en son téléphone)

Module 2 : jeudi 1^{er} octobre, de 16h à 18h, « **découvrir l'IA au quotidien** »
(comment l'intelligence artificielle facilite la vie, utilisation des assistants vocaux (Siri, Google Assistant, Alexa...), décryptage des IA dans nos applications (photos, traduction, recommandations...))

Module 3 : jeudi 8 octobre, de 14h à 16h, « **optimiser son téléphone** »
(bonnes pratiques et astuces, personnalisation et gestion des applications, organisation et utilisation efficace des emails)

Module 4 : jeudi 8 octobre, de 16h à 18h, « **voyager avec son téléphone** »
(trouver les meilleurs prix pour ses trajets, réserver un hôtel, un vol, préparer son voyage, éviter les hors forfaits)

Module 5 : jeudi 15 octobre, de 14h à 16h, « **premiers pas sur les réseaux sociaux** » (utiliser Facebook, WhatsApp, découvrir la visioconférence (Zoom, Skype), communiquer avec ses proches en toute sécurité)

Module 6 : jeudi 15 octobre, de 16h à 18h, « **rester actif grâce à la technologie** » (apprendre en ligne et découvrir de nouveaux loisirs, suivre sa santé avec son téléphone, utiliser les objets connectés (montre, voiture...))

Module 7 : jeudi 5 novembre, de 14h à 16h, « **gérer son administratif en ligne** » (accéder aux services administratifs et sites utiles, utiliser France Connect et sécuriser ses identifiants Focus sur les démarches fiscales et les impôts en ligne)

Module 8 : jeudi 5 novembre, de 16h à 18h, « **naviguer en toute sécurité** » (repérer et éviter les arnaques en ligne, vérifier la fiabilité des sites et des emails, protéger ses données personnelles)

Module 9 : jeudi 12 novembre, de 14h à 16h, « **premiers pas sur l'ordinateur** » (télécharger et utiliser un logiciel, résoudre les petits problèmes du quotidien, envoyer des mails et transférer des fichiers)

Module 10 : jeudi 12 novembre, de 16h à 18h, « **réaliser mon premier achat en ligne** » (vérifier la fiabilité d'un site marchand, payer en toute sécurité et comprendre les modes de paiement, consulter et gérer ses comptes bancaires en ligne).

INESS, salle Saint-Exupéry, 30 avenue du Dr Paul-Pompidor

Les jeudis, de 14h à 16h ou de 16h à 18h (hors vacances scolaires)

Tarifs : 2 modules 30€ / 4 modules 50€ / 6 modules 70€ / 8 modules 80€ / 10 modules 90€

Inscription auprès de Lise à partir du mercredi 23 septembre

ATELIER NUMÉROLOGIE

Numérologie singulière, initiation et perfectionnement les « Arcanes de la vie » Grimoire et Tarot.

- Analyse des Nombres
- Arcanes (date de naissance, nom et prénom)
- Initiation à leur application parfois complexe dans la réalité

Maison des Services, salle Pierre-Sansot

Les jeudis de 15h à 16h30, 10 séances du 1^{er} octobre au 17 décembre

Gratuit

Inscription dès réception du programme auprès de Lise



ATELIER ŒNOLOGIE

Plongez dans l'univers fascinant du vin avec notre Master Class d'œnologie, animée par Jackie Bonnet, maître sommelière passionnée et expérimentée.

Cette formation vous propose une approche complète, conviviale et enrichissante de la dégustation et de la culture du vin. Au fil des séances, vous développerez vos connaissances tout en affinant vos perceptions sensorielles à travers des thématiques variées et captivantes comme le goût des bulles, à quoi sert une fiche de dégustation, les vignobles du monde moderne, les rosés, pour le plaisir...

Que vous soyez amateur curieux ou passionné, désireux d'approfondir vos connaissances, cette Master Class vous invite à partager des moments de découverte, d'échange et de plaisir autour du vin.

39bis impasse Pierre-Semard.

Début des cours le 9 septembre. Les mercredis de 14h15 à 16h15

Tarif : 50€ les 10 séances de 2h

Renseignements auprès de Lise, inscription des réception du programme

LES INSTANTS DE BIEN-ÊTRE

SOPHROLOGIE

Envie de mieux gérer votre stress, vos émotions et les projets du quotidien ? Avec bienveillance, Marie-Christine Léost vous guide à travers des techniques simples, efficaces et adaptées à vos besoins, pour retrouver équilibre et confiance en vous.

Salle polyvalente rue Benjamin-Crémieux.

- Groupe **DÉBUTANTS**

Les lundis, de 10h30 à 11h45

6 séances, du 21 septembre au 9 novembre 2026

Tarif : 30€

- Groupe **INITIÉS**

Les lundis, de 10h30 à 11h45

10 séances, du 7 septembre au 23 novembre 2026

Tarif : 50€

Inscription dès réception du programme auprès de Lise

BEAUTÉ AU NATUREL

Découvrez le secret de la beauté naturelle quelle que soit votre âge ! Au cours de cet atelier orchestré par Isabelle Erfort, socio-esthéticienne et praticienne bien-être, apprenez à cultiver votre beauté de manière authentique et harmonieuse en créant votre cosmétique bio avec lequel vous repartirez. Un moment magique où détente et apprentissage se rencontrent.

- **mercredi 23 septembre**, de 14h30 à 17h : routine d'une peau bien hydratée (soin du visage complet)
- **lundi 12 octobre**, de 14h30 à 17h : automassage visage avec la création d'un rouge à lèvres (éclat du teint et atténuation des rides)
- **mercredi 18 novembre**, de 14h30 à 17h : tuto maquillage bonne mine (mise en valeur)
- **lundi 7 décembre**, de 14h30 à 17h : routine d'une peau bien hydratée (astuces anti-tâches et rides)

Salle polyvalente rue Benjamin Crémieux.

Tarif : 12€

Inscription dès réception du programme auprès de Lise.

Isabelle Erfort : 06 58 57 01 66

SOINS ESTHÉTIQUES

L'école d'esthétique vous invite à profiter d'un moment unique dédié à votre bien-être. Faites le choix entre un diagnostic de peau et soin du visage personnalisé ou une séance dédiée à la beauté des mains et des ongles. Une véritable invitation à prendre soin de soi, à retrouver l'équilibre et à revitaliser corps et esprit !

Ecole de coiffure et d'esthétique, Beauté Coiffure, 10 rue du Luxembourg

Les dates ne seront communiquées qu'ultérieurement.

Tarifs : 3 séances soin visage : 15€ / 1 séance beauté des mains : 10€

Prèinscription auprès de Lise

RÉFLEXOLOGIE

Lundi 5 octobre, de 14h30 à 16h : atelier de réflexologie palmaire

Isabelle Suzanne vous accompagne dans l'apprentissage de la réflexologie palmaire et des techniques de travail des mains. À travers des gestes simples et accessibles, vous découvrirez comment utiliser vos mains pour soulager les maux du quotidien, favoriser la détente et améliorer votre bien-être général de manière naturelle et autonome.

Lundi 2 novembre, de 14h30 à 16h : massage du ventre Chi Nei Tsang

Initiation pour travailler en douceur son ventre par de petits exercices et mouvements par le toucher. Se détendre différemment et s'apaiser autrement.

Lundi 7 décembre, de 10h à 12h : respiration et méditation sonore

Un moment unique de détente et de reconnexion à soi avec Jocelyne Eynaud et Isabelle Suzanne. Guidé par des pratiques douces et accessibles, cet atelier vous invite à explorer le pouvoir de la respiration consciente pour libérer les tensions, calmer le mental et éveiller votre énergie intérieure. Porté par les vibrations des instruments sonores, la méditation devient une expérience immersive qui favorise l'apaisement, la clarté mentale et la relaxation profonde.

Tapis de sol et tenue de sport souhaités. 10 personnes maximum.

Salle polyvalente, rue Benjamin-Crémieux.

Tarif : 12€ l'atelier de 2h, de 14h30 à 16h30

Inscription à partir du mardi 29 septembre auprès de Lise

CONFÉRENCE avec narbo : les nouvelles règles qui impactent votre quotidien

Cette conférence fera le point sur les principales évolutions de la consommation en 2026 et leurs conséquences concrètes pour les citoyens. Seront notamment abordés : l'encadrement des frais bancaires lors des successions, les pratiques de « shrinkflation » qui réduisent discrètement les quantités vendues, les nouvelles obligations européennes concernant les batteries remplaçables des smartphones, ainsi que les risques liés aux récentes fuites de données administratives. Seront également présentées : les nouvelles protections des consommateurs face aux pièges de la souscription en ligne et les évolutions des critères d'éligibilité au don du sang. De quoi adopter les bons réflexes pour mieux protéger votre budget et vos intérêts au quotidien.

Salle Polyvalente, rue Benjamin-Crémieux.

Le lundi 28 septembre, de 14h30 à 16h

Gratuit. Places limitées.

Inscription dès réception du programme auprès de Lise.

SORTIES DÉCOUVERTES

SEPTEMBRE



MARDI 8 SEPTEMBRE



APRÈS-MIDI : CHATEAU AGUILAR – TUCHAN

Sentinelle du Pays Cathare

Nid d'Aigle perché sur son mamelon rocheux, il veille sur le vignoble du Haut Fitou. Venez découvrir un panorama exceptionnel sur la plaine viticole entourée du Mont Tauch, des falaises calcaires de Vingrau, la tour de Tautavel et en fond le fameux Canigou ! Ancienne possession de la famille de Termes, Aguilar devient au XIII^e siècle l'un des cinq fils de Carcassonne. La forteresse royale défendait alors la frontière entre les royaumes de France et d'Aragon. Aujourd'hui, l'ancienne forteresse veille sur les paisibles étendues de vignes de Tuchan et Paziols.

De 15h à 18h : bal guinguette avec possibilité de boissons et sucreries

Attention marche obligatoire d'environ 25 min avec dénivelé avant d'arriver au château.

Tarif : 6€

*Inscription à partir du jeudi 3 septembre auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles. **Prévoir chaussures et vêtements adaptés.***

JEUDI 10 SEPTEMBRE

THÉ DANSANT

Venez partager un moment convivial autour d'un après-midi animé au Château de Montplaisir, salle des Foudres.

Tarif : 10€

Inscription dès réception du programme auprès du Service Animation Seniors

VENDREDI 11 SEPTEMBRE



JOURNÉE : VISA POUR L'IMAGE - PERPIGNAN

Visa pour l'Image est le plus grand festival international de photojournalisme.

Depuis 1989, le festival retrace l'actualité de l'année écoulée à travers les différents sujets et points de vue liés aux faits de société, aux conflits, aux constats sur l'état du monde.

Au Couvent des Minimes & autres lieux d'expositions, une sélection des meilleurs sujets photo journalistiques venus du monde entier est présentée à Perpignan.

Journée libre.

Tarif : 12€

*Inscription dès réception du programme auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles. **Prévoir chaussures et vêtements adaptés.***



MARDI 15 SEPTEMBRE

APRÈS-MIDI : VISITE D'UNE FERME DE SPIRULINE

Plongez au cœur d'une culture écoresponsable fascinante lors de votre visite au domaine de Valetou à La Cassaigne. Découvrez les secrets de production de la spiruline, cette micro-algue aux vertus nutritionnelles exceptionnelles. De la récolte jusqu'au séchage artisanal, explorez un savoir local et terminez par une dégustation originale.

Attention marche obligatoire d'environ 1km avec dénivelé avant d'arriver au domaine.

Tarif : 6€

*Inscription à partir du jeudi 10 septembre auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles. **Prévoir chaussures et vêtements adaptés.***

MARDI 22 SEPTEMBRE

LE GRAND BAL GINGUETTE DES SENIORS À L'ARENA

avec concours de danse inter clubs

10h : ouverture des portes

11h : concours de danse animé par Mr Garanchon

(sur inscription au préalable)

12h : possibilité de se restaurer sur place

(Plateau repas 15€ à régler sur place)

15h à 18h : bal guinguette avec boissons et sucreries

Entrée gratuite

Inscription en cours, les places sont à retirer au Service Animation Seniors et dans les mairies Annexes



VENDREDI 25 SEPTEMBRE

JOURNÉE : COLLIOURE



Matin : venez visiter avec un guide Collioure. Plus qu'un simple village de pêcheurs, Collioure est la petite perle de la Côte Vermeille. Nichée au cœur des Pyrénées-Orientales, cette adorable ville côtière, dévoile ses trésors patrimoniaux et architecturaux à chaque pas. Les ruelles colorées vous plongent dans le charme local. Des monuments historiques à l'authenticité de la côte, en passant par le patrimoine artistique, visiter Collioure, c'est aussi s'imprégner de son empreinte catalane à travers sa gastronomie dont les anchois, trésors de la mer préparés de manière traditionnelle.

Repas compris

Après-midi : balade en petit train ; montée à travers les vignobles par des chemins pittoresques jusqu'au Fort Saint-Elme, puis redescente jusqu'à Port-Vendres par les quais et retour sur Collioure par la Corniche.

Tarif : 55€

*Inscription à partir du jeudi 27 août auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles. **Prévoir chaussures et vêtements adaptés.***

MARDI 29 SEPTEMBRE

ON DANSE À NARBONNE-PLAGE

Après-midi récréatif dansant, espace Dominique-Baudis.

Gratuit

Inscription obligatoire dès réception du programme

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie

OCTOBRE



VENDREDI 9 OCTOBRE

THÉ DANSANT

Venez partager un moment convivial autour d'un après-midi animé au château de Montplaisir, salle des Foudres.

Tarif : 10€

Inscriptions à partir du 9 septembre auprès du Service Animation Seniors

MARDI 13 OCTOBRE

ON DANSE À NARBONNE-PLAGE

Après-midi récréatif dansant, espace Dominique-Baudis.

Gratuit

Inscription obligatoire dès réception du programme

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie



VENDREDI 16 OCTOBRE

JOURNÉE : BÉZIERS



Matin : visite guidée théâtralisée sur les pas de Trencaval. En présence du vicomte de Trencaval, revenu du XII^e siècle pour vous saluer et partager un moment hors du temps avec vous. A deux pas de la cathédrale au cœur de la ville historique, se cache un patrimoine méconnu. Pourtant, un simple regard sur la plaque de la rue de la Petite-Jérusalem nous interpelle....

Repas compris

Après-midi : au pied de la cathédrale Saint-Nazaire, la prison fait partie du paysage de Béziers. Avec sa remarquable architecture du XIX^e siècle, accrochée à flanc de colline, elle a accueilli des détenus jusqu'en 2009. Sa réhabilitation audacieuse en hôtel-restaurant a su conserver l'esprit des lieux tout en apportant une touche de modernité.

Tarif : 46€

*Inscription à partir du jeudi 17 septembre auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles. **Prévoir chaussures et vêtements adaptés.***

DU 17 AU 18 OCTOBRE

SÉJOUR À LOURDES

Week-end libre à Lourdes : cette pause traditionnelle, permet de vivre cette ville emblématique à tous les niveaux, combinant spiritualité, histoire, nature et culture locale.

Tarif : 200€

Inscription à partir du mardi 2 septembre auprès du Service Animation Seniors

JEUDI 22 OCTOBRE

REPAS DANSANT

Sous le chapiteau du Parc des Sports, venez partager un moment convivial autour d'un repas et d'un après-midi dansant.

Tarif : 25€

Inscription à partir du mardi 29 septembre auprès du Service Animation Seniors

NOVEMBRE

MARDI 3 NOVEMBRE

KARAOKÉ

Venez partager un moment convivial autour d'un après-midi karaoké au château de Montplaisir, salle des Foudres.

Tarif : 10€

Inscription à partir du 14 octobre auprès du Service Animation Seniors

VENDREDI 6 NOVEMBRE

JOURNÉE : TOULOUSE



Matin : visite guidée.

Toulouse, Capitale de l'Exil républicain espagnol. En 1939, à la victoire de Franco, près de cinq cent mille républicains traversent la frontière. Retraced leur histoire dans les rues de la capitale de la seconde République espagnole. Cette visite tend à expliquer cette période historique complexe. Elle permet de comprendre concrètement le rôle de la ville et de faire revivre des institutions et des architectures marquées par l'événement.

Repas compris

Après-midi : visite de la ville en petit train.

Idéal pour ne rien manquer et vous faire découvrir la ville rose (ses origines, son histoire, ses monuments, son architecture, sports, activités et panoramas). Une visite touristique, culturelle et reposante.

Tarif : 55 €

*Inscription à partir du jeudi 8 octobre auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles. **Prévoir chaussures et vêtements adaptés.***

MARDI 17 NOVEMBRE

ON DANSE À NARBONNE-PLAGE

Après-midi récréatif dansant, espace Dominique-Baudis.

Gratuit

Inscription obligatoire à partir du 13 octobre

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie



VENDREDI 13 NOVEMBRE



APRÈS-MIDI : visite guidée « Narbonne, la révolte des vignerons : une fracture sociale dans la Cité »

Tarif : 2€

*Inscription à partir du jeudi 5 novembre auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles. **Prévoir chaussures et vêtements adaptés.***

VENDREDI 20 NOVEMBRE



APRÈS-MIDI : visite guidée « Narbonne, carrefour historique et berceau des communautés religieuses »

Tarif : 2€

*Inscription à partir du jeudi 5 novembre auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles. **Prévoir chaussures et vêtements adaptés.***

MARDI 24 NOVEMBRE 2026

THÉ DANSANT

Venez partager un moment convivial autour d'un après-midi animé sous le chapiteau du Parc des Sports.

Tarif : 10€

Inscription à partir du 29 octobre auprès du Service Animation Seniors

VENDREDI 27 NOVEMBRE

LOTO

Un moment de partage et de convivialité avec le traditionnel loto, selon les coutumes narbonnaises.

Chapiteau du Parc des Sports, à partir de 14h30

Tarif : 10€ les 8 cartons, 5€ les 3 cartons. Règlement uniquement en chèque et carte bancaire

Inscription à partir du lundi 27 octobre auprès du service Animation Seniors

DÉCEMBRE

MARDI 15 DECEMBRE

ON DANSE À NARBONNE-PLAGE

Après-midi récréatif dansant, espace Dominique-Baudis.

Gratuit

Inscription obligatoire à partir du 17 novembre

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie



FESTIVITÉS ET DISTRIBUTION DE FIN D'ANNÉE

DISTRIBUTION DE CHOCOLATS, de 9h à 11h30 et de 14h à 17h :

- **lundi 30 novembre**, au Palais du travail, salle des fêtes
- **mardi 1^{er} décembre**, au chapiteau du Parc des Sports
- **mercredi 2 décembre**, au chapiteau du Parc des Sports
- **jeudi 3 décembre**, salle Haltérophilie, rue Saint-Salvayre
- **vendredi 4 décembre**, domaine de Montplaisir, salle des Foudres
- **vendredi 4 décembre**, le matin seulement, espace Dominique-Baudis à Narbonne-Plage de 9h à 12h



14 JANVIER 2027

CONCERT DES SENIORS À L'ARENA

Afin de vous faciliter l'accès, la distribution des billets pour le concert des seniors à l'ARENA se fera aux dates et selon les modalités suivantes :

Jeudi 10 et vendredi 11 décembre, de 9h à 11h30 et de 14h à 17h, au chapiteau du Parc des Sports



LES CHÈQUES, C'EST BIENTÔT FINI !

A compter du 1^{er} janvier 2027, les paiements par chèques bancaires ne pourront plus être acceptés. Les règlements par carte bleue ou virement deviendront les seuls modes de paiement disponibles. Nous vous remercions pour votre compréhension et flexibilité face à ce changement.





Toute l'année

Foyers d'animations santé seniors

Les animateurs vous proposent des jeux de carte et de société, des ateliers pâtisseries, des projets intergénérationnels, des ateliers créatifs avec des réalisations originales qui seront vendues en décembre au "Chalet Solidaire" (objets réalisés avec de la récupération), des repas partagés, cinémas et des sorties annuelles pour les personnes fréquentant les accueils.

Mais aussi, des ateliers "Santé" : sensibilisation, dépistage et balades écoresponsables.

Au sein des foyers d'animation, **ouverts du lundi au vendredi de 13h45 à 16h45.**

- Foyer d'animation Saint-Sébastien, 19 rue Cuvier, 04 68 32 43 66.
- Foyer d'animation du Récantou, 4 bis rue Turgot, 04 68 42 32 26.
- Foyer d'animation du Gua, BAT C - rue de l'Aude, 04 68 42 43 58.
- Foyer d'animation de Narbonne-Plage, chemin de la falaise, 04 68 75 00 17.

Pour toute information, appeler au 06 38 32 44 67

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Service Animation seniors
Espace Mirabeau
21 bis cours Mirabeau
11100 Narbonne
04 68 90 26 32
Horaires : 9h-12h / 14h-17h

Programme conçu par la Ville de Narbonne.
Photographie : Adobe Stock, Magnific.
Impression : Imprimerie de Bourg, juillet 2026

Retrouvez le programme sur :
www.narbonne.fr/programme-animation-seniors