

Programme
Septembre - décembre 2022

Animations adaptées
aux règles sanitaires



Les seniors actifs

à NARBONNE



www.narbonne.fr



Maître Didier MOULY
Maire de NARBONNE



Evelyne RAPINAT
Adjointe au Maire
déléguée à l'animation
seniors

Cette rentrée marque le retour, dans vos boîtes aux lettres, du programme d'activités seniors. Toujours aussi varié, il vous offre diverses occasions de rencontres et de partage de moments chaleureux.

Des rendez-vous de qualité et adaptés à vos attentes vous sont proposés, permettant à chacun d'accéder à des temps de loisirs, de culture, de sport et de détente. Des temps de joie, de découverte, de fête... De tous ces temps si précieux à la vie !

Le bien-être de nos aînés constitue une des préoccupations essentielles de la Ville. Nous mettons tout en œuvre pour améliorer votre confort et vous garantir une vie riche et active au quotidien.

Nous espérons que ce guide vous donnera envie de participer à certaines activités et vous accompagnera dans vos choix.

Mardi 20 septembre

La Miellerie des Clauses, Montségret

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.

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie.

Inscription le jeudi 8 septembre,

tarif : 6 €.

Vendredi 23 septembre

Château de Ventenac

Château de Ventenac : Pénétrez dans ce lieu de mémoire où la passion du vin et de la vigne évolue sans cesse depuis plusieurs siècles. Laissez-vous encore guider dans un dédale de hautes allées, de passages étroits, de mystérieuses portes basses et d'escaliers à vis, pour un intéressant parcours qui vous mènera jusqu'aux secrets du grenier des vigneron. Sous les voûtes de son étonnant caveau, découvrez la large gamme de vins élaborés avec soin.

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie.

Inscription le jeudi 8 septembre,

tarif : 6 €.

Mardi 27 septembre

Abbaye de Maguelone

Ancienne Cathédrale Saint-Pierre-et-Paul-de-Maguelone (XII^e – XIII^e). A côté de Palavas se dresse, sur une île aujourd'hui reliée au continent par un cordon littoral, l'imposante Cathédrale de Maguelone, l'un des plus hauts lieux de la chrétienté en Languedoc-Roussillon. Monument historique de style roman, la Cathédrale fut le siège de l'évêché pendant un millénaire.

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie.

Inscription le jeudi 15 septembre,

tarif : 6 €.

Vendredi 30 septembre

Balade en bateau sur l'Etang de Thau

Traversée des canaux de la ville de Sète avec visites des ports de

pêche et de commerce, passage dans le canal maritime sous les ponts fixes et mobiles et la Pointe courte. Direction l'étang de Thau, véritable mer intérieure de 20 kilomètres. Visite commentée sur l'élevage des huîtres et des moules.

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie.

Inscription le jeudi 15 septembre,

tarif : 13 €.

Mardi 4 octobre

Château de la Mogère

Le Vicomte de Saporta vous accueillera pour une visite guidée du château. La visite permet de découvrir ses salons avec un mobilier d'époque (Louis XV, Louis XVI, empire...). Les jardins s'ouvriront à vous le temps d'une promenade à l'ombre des pins parasols, passant de ses jardins à la française à son magnifique buffet d'eau classé monument historique depuis 1945.

Repas libre.

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie.

Inscription le jeudi 29 septembre,

tarif : 6 €.

Mardi 18 octobre

Abbaye de Cassan

En 1080, les moines de l'abbaye de Cassan, dans l'Hérault, installent un prieuré dans la Clape. Il accueille les voyageurs qui parcourent à pied l'inhospitalier massif. Le nom « Dame dals Auzils » est donné en 1223, lorsque les religieux de Boulboune, dans l'Ariège, achètent le prieuré.

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie.

Inscription le jeudi 6 octobre,

tarif : 6 €.

Mardi 15 novembre

Mémorial du Camp de Rivesaltes

Venez découvrir ce mémorial qui nous permet de prendre connaissance de la manière dont La guerre d'Espagne a entraîné le départ de plusieurs vagues de réfugiés vers la France, de 1936 jusqu'en 1939. Près d'un demi-million de personnes franchissent alors la frontière des Pyrénées, dans de terribles conditions. C'est la Retirada.

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie.

Inscription le jeudi 20 octobre,

tarif : 6 €.

Mardi 22 novembre

Maternité Suisse d'Elne

Entrez dans ce havre de paix et laissez-vous emporter dans ce lieu chargé d'émotions, d'espoir, de solidarité et d'humanité. Classée Monument Historique depuis 2013, la Maternité Suisse est aujourd'hui un vif témoignage de l'entraide, du dévouement et de la détermination de jeunes volontaires d'associations humanitaires pendant la Retirada.

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie.

Inscription le jeudi 20 octobre,

tarif : 6 €.

Les journées Découvertes

Vendredi 16 septembre

Forges de Pyrène, Montgailhard

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

Programme détaillé auprès de Nathalie et Elodie à partir d'août.

Inscription à partir du 5 septembre,

tarif : 40 €.

Vendredi 7 octobre

Journée à Nîmes

Matin : visite guidée des Jardins de la Fontaine avec le Temple de Diane, de la Tour Magne, de la Maison Carrée en extérieur, ainsi que l'intérieur des Arènes.

Déjeuner dans un restaurant de la ville.

Après-midi : partez autrement à la découverte de Nîmes, la « Rome Française » labellisée Ville d'Art et d'Histoire et candidate au patrimoine mondial de l'UNESCO. Avec le petit train, une façon originale et agréable de comprendre l'histoire de cette ville au charme fou.

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie.

Inscription à partir du lundi 19 septembre,

tarif : 52 €.

Vendredi 21 octobre

Journée à Orange

Matin : Venez visiter le Théâtre Antique d'Orange, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO ! Ce théâtre de la Rome Impériale est un témoignage de la civilisation romaine. La visite virtuelle vous plongera au cœur de la construction sous le règne d'Auguste au I^{er} siècle à la découverte de ses décors monumentaux. La visite audioguidée vous fera revivre l'histoire du monument.

Déjeuner dans un restaurant de la ville.

Après-midi : Visite en Petit Train Touristique d'Orange. Une excursion originale à travers les ruelles typiques de la ville

Programme détaillé auprès de Nathalie et Elodie à partir d'août.

Inscription à partir du lundi 3 octobre,

tarif : 50 €.

Vendredi 18 novembre

Journée à Villerouge-Termenès

Matin : Le village que vous allez découvrir est venu se blottir tout contre les murailles. Quelques maisons se sont sans doute d'abord implantées près de l'église Saint-Etienne, non loin du cimetière. Mais au XII^e siècle, les villages s'agglomèrent autour des châteaux. C'est le temps de la féodalité, le temps des seigneurs tout-puissants, qui, de gré ou de force, regroupent leurs sujets autour d'eux. Villerouge-Termenès semble ne pas échapper à ce mouvement européen que les historiens nomment "incastellamento". Entièrement restauré, le château offre dans l'ensemble un bel exemple d'architecture militaire des XIII^e –XIV^e siècles.

Déjeuner : Osez-vous franchir les portes de l'ancien temps pour un vrai voyage à l'effigie des Chevaliers, à la recherche du goût médiéval ? Avec sa Vinasse Goulayante de Monseigneur et ses mets préparés à partir des produits locaux et frais.

Après-midi : à définir

Programme détaillé auprès de Nathalie et Elodie à partir d'octobre.

Inscription à partir du lundi 24 octobre,

tarif : 50 €.

Jeudi 27 octobre
Mercredi 16 novembre
Jeudi 15 décembre

On danse à Narbonne-Plage

Après-midi récréatif.

Espace Dominique-Baudis.

Entrée gratuite.

Inscription obligatoire à partir du 26 septembre, du 26 octobre et du 23 novembre. Se renseigner auprès d'Elodie et Nathalie.

Vendredi 25 novembre

Loto

Selon la tradition narbonnaise !

A 14h30 au Palais du Travail, salle des Fêtes.

Tarifs : 5 € les 3 cartons ou 10€ les 8 cartons.

Inscription à partir du mercredi 2 novembre au service Animation seniors.

Les ateliers artistiques

Initiation à la guitare

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

[Les mardis après-midi.](#)

Hangar Musical, avenue de Pierre-de-Coubertin.

Renseignements auprès de Lise,

tarif : 30 € l'année.

Chœur Elicia Reprise

Un moment qui apporte joie et convivialité. Répétitions avec Corinne Beau.

[Lundi 19 septembre, de 14h à 16h.](#)

Salle Elicia de la Maison des associations, rue de l'ancien-port-des-Catalans.

Renseignements auprès de Lise,

tarif : 30 €.

Atelier Corps et Voix

Un autre chemin pour aller à la découverte de soi, en passant par les liens entre nos corps et nos voix. À partir d'un chant, Corinne Beau vous aidera à percevoir comment le corps participe pleinement à la construction de notre voix. Des exercices corporels et des vocalises adaptées vous aideront à mieux sentir toute l'implication du corps dans le travail de la voix. Les bienfaits du chant prendront alors tout leur sens.

Groupe de 8 personnes.

Salle Elicia, à la Maison des associations, rue de l'ancien-port-des-Catalans.

Inscription auprès de Lise Alvarez, dès réception du programme.

Les mardis 20 et 27 sept, 4, 11 et 18 octobre, 8, 15 et 22 novembre, de 10h à 12h.

Tarif : 40 € les 8 séances de 2h.

Safari Photo

Edith Calas, photographe avertie, vous propose une initiation aux techniques et à la pratique de la photographie. Faire de la photo, c'est explorer notre patrimoine culturel, artistique, questionner notre monde, poser un regard poétique et esthétique sur l'environnement qui nous entoure. C'est être témoin des choses simples qui nous touchent, en être le révélateur.

Travail en deux temps avec prise de vue d'une part et analyse technique/esthétique d'autre part. Sur chacun des thèmes nous pourront décliner selon les affinités de chacun les axes suivants : architecture, paysage, reportage, nature morte, macro, portrait, etc. Partons ensemble en exploration, en septembre, cap sur « L'art et l'histoire » de notre Ville !

Tout type de matériel de captation d'image est envisageable : appareil photo numérique type reflex, bridge, compact ou simplement votre téléphone portable !

Les lundis à 10h, à partir du 5 septembre.

Renseignements auprès d'Elodie.

Inscription à partir du mardi 30 août,

tarif : 36 € les 4 séances d'1h30.

Dans l'atelier du peintre Vincenzo Galati

Dans son atelier de peintre, Vincenzo vous propose de développer votre créativité et d'acquérir une technique au couteau simple et efficace, en toute convivialité.

Groupe de 4 à 6 personnes.

Les jeudis à 15h.

2 quai Dillon.

Renseignements auprès de Lise.

Reprise le jeudi 6 octobre,

tarif : 60 € pour 4 séances d'1h30 (matériels fournis).

Les ateliers création

Atelier cuisine Gyoza (Japon)

Préparation avec des ingrédients qualitatifs et choisis en circuit court. Apprenez à équilibrer vos repas en toute simplicité. Repas partagé, un vrai moment rempli de délices... Des plats riches au niveau nutritionnel, très bons pour la santé et faciles à faire chez soi.

Lundi 24 octobre

Gyozas, petits raviolis japonais farcis. Un plat que vous pouvez facilement refaire chez vous et équilibré au niveau nutritionnel.

Lundi 7 novembre

Soupe miso, riz et tsukemono (petits légumes fermentés). Comment bien les préparer et les faire cuire ?

Groupe de 5 personnes

19 rue de l'ancienne-porte-neuve.

Renseignements auprès de Lise.

Inscription dès réception du programme.

Tarif : 40 €, ingrédients compris par séance. Chaque personne confectionne son plat et est acteur de l'atelier donc pensez à amener des contenants pour emporter le reste de vos réalisations.

Kokedama

Lundis 12 et 26 septembre

Art végétal japonais mettant en valeur une plante pour lui donner tout son sens...

Groupe de 6 personnes.

Boutique Maeko, 3 rue du 1^{er} mai.

Renseignements auprès de Lise.

Inscription dès réception du programme.

Tarif : 40 € (ardoise, création, thé et friandises japonaises).

L'Ikebana

Lundi 10 octobre

La boutique Maeko vous propose un atelier créatif sur le thème du Japon. Partez à la découverte de l'art à la japonaise et apprenez

l'art de la simplicité et la beauté, en toute convivialité. L'Ikebana est un art floral japonais qui permet de créer une structure naturelle décorative aux lignes épurées et spirituelles.

Groupe de 6 personnes.

Boutique Maeko, 3 rue du 1^{er} mai.

Renseignements auprès de Lise.

Inscription dès réception du programme.

Tarif : 45 € (créations, thé et friandises japonaises maison).

Œnologie, parlons en vin

A la découverte de nos vins et des vins avec notre célèbre Maître Sommelier Jackie Bonnet.

9 bis, avenue Pierre-Sémard.

Reprise le mercredi 14 septembre, de 14h30 à 16h30.

Tarif : 50 € les 10 séances de 2h.

Ateliers sportifs

Yoga

Venez découvrir les bienfaits de ce sport. Un havre de paix et de sérénité. Géraldine vous transmettra l'enseignement fondamental de ce bien-être ancestral.

A partir du 29 septembre, les jeudis de 15h à 16h.

Salle ELICIA de la Maison des Associations, rue de l'ancien-port-des-Catalans.

Inscription dès réception du programme auprès de Joëlle,

tarif : 50 € les 10 séances.

Marche afghane

Toutes les personnes ayant la capacité de marcher peuvent pratiquer cette activité. Il s'agit d'une marche en pleine nature, pratiquant une respiration synchronisée sur les pas. Elle améliore la capacité respiratoire, l'endurance, le lâcher prise, l'immunité, la vitalité... Possibilité d'essai avant inscription auprès de Caroline Prévost.

A partir du 4 octobre, de 14h30 à 16h.

Rdv au parking du Moulin du Gua.

Renseignements auprès de Lise.

Inscription à partir du mardi 6 septembre,

tarif : 50 €/personne pour 6 séances de 1h30, ou 80 €/personne pour un trimestre complet de 10 séances.

Gymnastique

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

Au Parc des sports et de l'amitié, salle Bois.

À partir du lundi 19 Septembre, les lundis de 14h30 à 15h30 (douce) et de 15h30 à 16h30 (intensive).

Inscription le lundi 5 septembre.

Tarif pour l'année : 40 €.

Self défense seniors

Très efficace pour se défendre, découvrez de nombreuses techniques et méthodes de Self défense seniors avec Franck Landry.

À la Maison des services, avenue de la Naïade, au Dojo.

À partir du 12 octobre, les mercredis de 15h à 16h.

Renseignement auprès de Lise.

Inscription à partir du lundi 3 octobre,

tarif : 20 € pour un module de 3 mois, 1 fois par semaine.

Boules

Objectifs : découvrir et s'investir dans une activité physique modérée mais réelle, acquérir des compétences telles que l'adresse, le dosage du geste, l'analyse de situation... Ce jeu en équipe se pratique en toute sécurité avec des chaussures de sport. Séances d'environ 2 heures le matin, basées sur des situations ludiques, les plus proches possible de l'activité Boules. Ateliers ludiques, en fin de séances où les équipes s'opposent dans une partie de jeu lyonnais.

Boulodromes, Jeux lyonnais, rue du Creissel.

Séance de découverte le 4 octobre, de 9h30 à 11h30.

9 séances de pratique les mardis 11, 18 et 25 octobre, les 8, 15, 22 et 29 novembre et les 6 et 13 décembre,

tarif : 10 € les 10 séances.

Les instants de bien-être

Ateliers au naturel pour une beauté du visage et des mains

Animés par Isabelle Erfort, praticienne en bien-être, elle vous fera apprécier ce temps de pause. L'atelier beauté des mains au naturel débutera par un temps de relaxation puis création d'un baume réparateur. Ensuite, manucure pour une beauté des ongles au naturel et pour terminer soin complet des mains, gommage et application du baume. [Le lundi 19 septembre, de 14h30 à 16h30](#), **salle polyvalente rue Benjamin-Crémieux**. Petit moment de relaxation également avant de poursuivre sur le soin visage avec la création d'une crème de jour personnalisée. Et, conseils, astuces et réalisation d'un soin complet du visage, nettoyage, gommage, masque et automassage.

[Le lundi 26 septembre, de 14h30 à 16h30](#), **salle polyvalente rue Benjamin-Crémieux**.

Inscription dès réception du programme auprès de Joëlle.

Tarif : 10 € l'atelier.

Sophrologie

Initiation et gestion du stress avec Marie-Christine Léost. Elle vous aidera à gérer certaines émotions et situations. Accessible à tous, les pratiques sophrologiques seront axées sur la capacité à nous détendre, à travailler, la concentration et le lâcher prise.

[Les lundis, de 9h30 à 10h45, à partir du lundi - septembre](#)).

Salle polyvalente rue Benjamin-Crémieux.

Inscription dès réception du programme auprès de Joëlle,

tarif : 50 € les 10 séances.

Soins esthétiques

L'école de coiffure et d'esthétique Beauté coiffure vous propose un moment privilégié de bien-être et de bonne humeur. Vous pourrez à travers un soin complet du visage ou une beauté des mains et des ongles, vous offrir un instant de détente.

[Les vendredis de 13h à 16h30 :](#)

- [Les 23 septembre et 25 novembre](#) : soin du visage.

- [Les 14 octobre et 2 décembre](#) : beauté des mains.

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

Inscription dès réception du programme auprès de Joëlle,

tarif : 10 € le soin.

Ateliers hydrolats

Isabelle Suzanne vous donnera toutes ses astuces pour concocter et appliquer les hydrolats : produit aqueux de condensation obtenu après distillation d'une matière première naturelle souvent florale.

[Les mercredis 14 septembre et 12 octobre.](#)

Salle polyvalente rue Benjamin-Crémieux.

Inscription dès réception du programme auprès de Joëlle.

Tarif : 10 € l'atelier.

Atelier mode thérapie

Révélez votre personnalité afin d'identifier votre style vestimentaire. Mettre en valeur sa silhouette en fonction de sa morphologie, apprendre à jouer avec les couleurs, les coupes et les longueurs, notre spécialiste Julie Dumas vous guidera dans vos choix.

À l'issue de l'atelier, le lundi 3 octobre, nous réunirons les participants et participantes pour élire le gagnant ou la gagnante du look le plus réussi. Une mise en beauté coiffure et maquillage sera offert.

[Le lundi 5 septembre.](#)

Salle polyvalente rue Benjamin-Crémieux.

Inscription dès réception du programme auprès de Joëlle.

Tarif : 10 € l'atelier.

Numérologie

Venez découvrir l'univers des nombres à travers la numérologie, ses origines, son histoire. Nous vous invitons à découvrir vos nombres personnels afin de vous révéler ce qu'ils peuvent traduire.

Conférence animée par Marie-Marthe Sablairoles, numérologue.

[Le jeudi 8 septembre, à 14h30.](#)

À la suite de cette conférence, 10 ateliers de 2h seront proposés du 15 septembre au 15 décembre dans la **Salle polyvalente rue Benjamin-Crémieux.**

Gratuit.

Inscription dès réception du programme auprès de Joëlle.

Conférence : Palais du travail, salle Elie-Sermet.

Les séjours

Du 1^{er} au 2 octobre 2022 **Traditionnel week-end à LOURDES**

Tarif : 210 €

Inscription le jeudi 1^{er} septembre.

Renseignements auprès du Service Animaton Seniors.

Du 14 au 17 octobre **L'Ardèche et ses merveilles**

Tarif : 430 €

Inscription le lundi 5 septembre.

Renseignements auprès du Service Animaton Seniors.

Programme disponible début août.



Nos rendez-vous

Jeudi 29 septembre

Repas dansant SENIOR' ATTITUDE

Rendez-vous incontournable de la rentrée, autour d'un repas, avec orchestre.

Ambiance garantie !

À 11h30, lieu à définir.

Inscription dès réception du programme au service animation seniors, tarif : 22 €.

Jeudi 20 octobre

Thé dansant

Et si nous fêtions l'automne ensemble ?

Lieu à définir.

Renseignements auprès du service animation seniors.

tarif : 10 €.

Carnaval

Nous recherchons des bénévoles pour nous aider à préparer le char pour le Carnaval 2023.

N'hésitez pas à nous rejoindre !

Renseignements et inscription au service.

Semaine 49

Distribution des chocolats de Noël et spectacle du Nouvel An Friandises

Un courrier d'information vous sera adressé ultérieurement.

Renseignements auprès du Service Animation seniors.



Service Animation seniors
Espace Mirabeau
21 bis Cours Mirabeau
11100 Narbonne
04 68 90 26 32
Horaires : 9h-11h50 / 14h-17h30

**Programme susceptible d'évoluer
en fonction des règles sanitaires.**

Retrouvez le programme sur :
narbonne.fr/programme-animation-seniors-0

