

Programme  
SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2025



*Les seniors actifs*

À NARBONNE

[www.narbonne.fr](http://www.narbonne.fr)



Narbonne



**Bertrand MALQUIER**  
Maire de Narbonne  
Président du Grand Narbonne



**Evelyne RAPINAT**  
Adjointe au Maire  
déléguée à l'animation seniors

C hères Narbonnaises, chers Narbonnais, avec la rentrée, revient le plaisir de vous proposer une nouvelle saison riche en découvertes, en rencontres et en moments de partage. De septembre à décembre, la Ville de Narbonne, à travers son service Animation seniors, vous invite à prendre part à un programme pensé pour votre bien-être, votre épanouissement et votre curiosité.

Qu'il s'agisse de renforcer sa vitalité avec les ateliers sportifs, d'éveiller ses sens par l'art et la musique, d'explorer les nouvelles technologies ou de savourer des instants conviviaux lors des sorties et animations, chacun pourra y trouver son bonheur.

Cette programmation témoigne de notre volonté de faire de Narbonne une ville solidaire et attentive à ses aînés.

Nous vous souhaitons une belle rentrée, ponctuée de rencontres chaleureuses, de découvertes enrichissantes et de nombreux sourires partagés.

### GYMNASTIQUE

Travailler le renforcement musculaire, la souplesse, l'équilibre et la respiration.

Début des cours lundi 22 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€

Inscriptions à partir du vendredi 5 septembre

Renseignements auprès de Lise



### SELF-DEFENSE SENIORS

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour se sentir en sécurité ! Apprenez à vous protéger avec des techniques simples, efficaces et adaptées. Grâce à des méthodes douces, développez assurance et sérénité au quotidien.

A partir du 17 septembre 2025 et jusqu'au 17 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)

Inscriptions le mardi 2 septembre

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 11 septembre au 11 décembre 2025.

Tarif : 60€ les 12 séances.

Inscriptions à partir du lundi 8 septembre auprès de Lise

### CHŒUR ELICIA

La chorale seniors est un joli moment partagé, stimulant la mémoire, la respiration et la coordination. Elle apporte joie et dynamisme avec le chef de cœur Corinne Beau.

*Rue de l'Ancien Port-des-Catalans*

**Les lundis, de 14h à 16h**

**Date de reprise : le lundi 22 septembre 2025**

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

*Inscriptions le mercredi 3 septembre auprès de Lise.*

*Se renseigner 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 mardi 23 septembre au mardi 2 décembre 2025, de 9h30 à 11h30,**

*Tarif : 40€ les 8 séances de 2h*

*Pré-inscriptions dès réception du programme auprès de Lise*

## CONVENTION ART

### DANS L'ATELIER DU PEINTRE VINCENZO GALATI

Dans son atelier de peinture, l'artiste vous propose de développer votre créativité et d'acquérir une technique au couteau simple et efficace et cela, en toute convivialité. Groupe de 4 à 6 personnes.

*2 quai Dillon*

**Les jeudis de 14h30 à 16h30**

*Tarif : 70€ pour 4 séances de 1h30 (matériels fournis)*

*Contactez Vincenzo Galati au 06 32 41 24 18*



## THÉÂTRE DE LA POSTE

Retrouver des humoristes talentueux dans différentes salles de l'Occitanie.

Programmation disponible au service.

*Espace Léo-Lagrange, ouverture des portes à 20h.*

*Tarif préférentiel Carte Elicia : 16€ au lieu de 20€.*

*Renseignements au 06 47 71 25 66*

## ATELIERS FORMATION

### 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 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### DÉBUTANT

**Module 1 :** jeudi 2 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 2 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 9 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 9 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 16 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 16 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 6 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 6 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 13 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 13 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 D<sup>r</sup> 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€*

*Inscriptions auprès de Lise à partir du mardi 23 septembre*

## ATELIER NUMÉROLOGIE

L'initiation à la numérologie singulière regroupe le symbolisme des nombres, la psycho-généalogie et les karmas/défis. Ces approches révèlent les fréquences vibratoires uniques et les plans de conscience, ainsi que les outils ou logiciels nécessaires pour conduire notre vie. Venez découvrir cet univers avec Marie-Marthe Sablairoles.

*Maison des Services, salle Pierre-Sansot*

**Les jeudis, de 14h30 à 16h, à partir du jeudi 18 septembre**

*Gratuit*

*Inscriptions dès réception du programme auprès de Lise*



## ATELIER ŒNOLOGIE

Offrez-vous une immersion unique dans l'univers du vin avec notre Option master class d'œnologie, animée par Jackie Bonnet Maitre sommelière passionnée et expérimentée. Cette formation rigoureuse s'adresse aux personnes désireuse de découvrir ou de perfectionner leur connaissance du vin.

Au programme : apprentissages théoriques, ateliers pratiques, dégustations commentées par Jackie Bonnet. Grâce à son expertise, vous explorerez les subtilités des cépages, des terroirs et des vinifications...

*39bis impasse Pierre-Semard. Les mercredis de 14h15 à 16h15*

*Tarif : 50€ les 10 séances de 2h*

*Renseignements auprès de Lise, inscription des réception du programme*

## 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 29 septembre au 17 novembre 2025*

*Tarif : 30€*

### **Groupe INITIÉS**

**Les lundis, de 9h30 à 10h15**

*10 séances, du 22 septembre au 8 décembre 2025*

*Tarif : 50€*

*Inscriptions à partir du mardi 2 septembre auprès de Lise*

## BEAUTÉ AU NATUREL

Au cours de cet atelier orchestrée par Isabelle Erfort, socio-esthéticienne et praticienne bien-être, vous apprendrez à cultiver votre beauté de manière authentique et harmonieuse, en créant votre cosmétique bio avec lequel vous repartirez.

*Salle polyvalente rue Benjamin Crémieux.*

- **mercredi 10 septembre**, de 14h30 à 17h : routine d'une peau bien hydratée (gommage, masque)
- **lundi 6 octobre**, de 14h30 à 17h : tuto maquillage bonne mine
- **mercredi 26 novembre**, de 14h30 à 17h : massage du visage (éclat du teint, atténuation des rides)
- **lundi 15 décembre**, de 14h30 à 17h : beauté des mains au naturel (manucure et soin complet des mains)

*Tarif : 12€*

*Inscriptions à partir du lundi 8 septembre auprès de Lise.*

## SOINS ESTHÉTIQUES

L'école d'esthétique *Beauté Coiffure* vous invite à profiter d'un moment unique dédié à votre bien-être. Faites le choix entre un diagnostic de peau et soin de visage personnalisé ou une séance dédiée à la beauté des mains et des ongles.

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

*Les dates ne seront communiquées qu'ultérieurement.*

*Tarifs : 15€ soin visage / 10€ beauté des mains.*

*Prè-inscriptions dès réception du programme auprès de Lise*

## RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

### **Mardi 21 octobre : atelier de réflexologie palmaire**

Grâce à ses compétences, Isabelle Suzanne vous guidera dans l'apprentissage de la réflexologie palmaire et le travail des mains pour soi, pour soulager les maux du quotidien et améliorer le bien-être en général.

### **Mardi 18 novembre : atelier de Chi Nei Tsang**

Initiation dans l'apprentissage de la pratique pour travailler en douceur son ventre avec de petits exercices et des mouvements par le toucher. Se détendre différemment et s'apaiser autrement.

*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*

*Inscriptions à partir du mardi 30 septembre auprès de Lise*

## CONFÉRENCE : « POUR Y VOIR CLAIR AVEC QUE CHOISIR ? »

Dans une société où les offres se multiplient et où les pièges se dissimulent, il est essentiel de savoir faire les bons choix.

### **Mardi 23 septembre, de 14h30 à 16h : bien consommer.**

*Salle des Commissions, rue Benjamin-Crémieux.*

### **Mardi 30 septembre, de 14h30 à 16h : prévenir les arnaques.**

*Salle Polyvalente, rue Benjamin-Crémieux.*

*Gratuit. Places limitées.*

*Inscriptions dès réception du programme auprès de Lise.*

# SORTIES DÉCOUVERTES

## SEPTEMBRE



**JEUDI 11 SEPTEMBRE**

### **GRAND BAL GUINGUETTE DES SENIORS à l'Arena**

14h30 : ouverture des portes

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

*GRATUIT - Inscriptions en cours. Les places sont à retirer au Service animation seniors ou auprès des mairies annexes*



**VENDREDI 12 SEPTEMBRE**

### **JOURNÉE : RÉSERVE AFRICAINE DE SIGEAN**

Entre Narbonne et Perpignan, en bordure des étangs qui jalonnent le littoral languedocien, la Réserve africaine de Sigean accueille plusieurs milliers d'animaux sur de grands espaces afin que ces derniers restent sauvages et expriment pleinement leurs comportements naturels.

Repas tiré du sac. Prévoir des chaussures et une tenue adaptée.

*Tarif : 28€*

*Inscriptions dès réception du programme auprès de Nathalie et Elodie, au Service animation seniors.*

## LUNDI 15 SEPTEMBRE

### MIELLERIE DES CAUSSES

Au cœur des Corbières et du Parc naturel régional de la Narbonnaise en Méditerranée, découvrez la Miellerie des Clauses, un monde fascinant... Partager une histoire et des passions, apprécier un savoir-faire ancestral, retrouver les goûts de son enfance et les senteurs méditerranéennes.

*Tarif : 6€*

*Inscriptions à partir du jeudi 4 septembre auprès d'Elodie et Nathalie.*



## VENDREDI 26 SEPTEMBRE

### APRÈS-MIDI : CYRIL CODINA, LE VINAIGRIER DE LAGRASSE

Créateur de vinaigres depuis plus de 15 ans, il emploie son énergie à créer de nouvelles variétés de vinaigres et expérimenter de nouvelles approches techniques. Il vous invite à un voyage gustatif atypique dans sa vinaigrerie au cœur de Lagrasse.

*Tarif : 6€*

*Inscriptions à partir du jeudi 18 septembre auprès d'Elodie et Nathalie.*

## MARDI 30 SEPTEMBRE

### ON DANSE À NARBONNE-PLAGE

Après-midi récréatif dansant.

*Gratuit*

*Inscriptions obligatoire à partir du 1<sup>er</sup> septembre*

*Renseignements auprès de Nathalie et Elodie*

# OCTOBRE

## VENDREDI 3 OCTOBRE

### APRÈS-MIDI : LES ORCHIDÉES À FONTFROIDE

Le Festival International des Orchidées à Fonfroide s'est imposé au fil des ans comme l'un des grands rendez-vous pour tous les passionnés de cette belle fleur.

*Tarif : 6€*

*Inscriptions à partir du jeudi 25 septembre.*

*Se renseigner auprès de Nathalie et Elodie du Service animation seniors.*

## MARDI 7 OCTOBRE

### JOURNÉE : GROTTES DE LABOUCHE & CHATEAU DE FOIX

#### GROTTE DE LABOUCHE

Embarquez pour une aventure atypique au cœur de la rivière souterraine de Labouiche. Ce site insolite offre une connexion profonde avec la nature, vous plongeant dans un environnement de fraîcheur et de beauté. Découvrez des formations rocheuses magnifiques et des eaux cristallines qui surprennent et captivent.

REPAS

#### CHATEAU DE FOIX

En Ariège, souffle le vent de l'Histoire du Moyen-Âge à nos jours. Témoin d'un passé exceptionnel, le château de Foix, avec ses trois tours, fait partie des grands sites d'Occitanie. Sur son piton rocheux, le château de Foix et son imposante stature, dominant la ville médiévale.

*Tarif : 56€*

*Inscriptions à partir du 1<sup>er</sup> septembre auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles.*

## VENDREDI 10 OCTOBRE

### REPAS DANSANT

Sous le chapiteau du Parc des Sports, venez partager un moment convivial autour d'un repas animé par l'orchestre Lebrun.

*Tarif : 25€*

*Inscriptions à partir du lundi 15 septembre.*

**DU 14 AU 16 OCTOBRE**

## **SÉJOUR EN ARDÈCHE**

Vous séjournerez à Vogue, petit village de caractère classé parmi les plus Beaux Villages de France. Avec ses petites ruelles tortueuses, ses arcades, escaliers et calades, on retrouve ainsi l'ancienne cité médiévale. Visite du Mas Daudet, des gorges de l'Ardèche...

*Tarif : 405€*

*Inscriptions en cours auprès d'Ana*



**DU 18 AU 19 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 : 165€*

*Inscriptions à partir du mardi 2 septembre 2025 auprès d'Ana*

**Mardi 21 OCTOBRE**

## **ON DANSE À NARBONNE-PLAGE**

Après-midi récréatif dansant.

*Gratuit*

*Inscriptions obligatoires à partir du 22 septembre*

*Renseignements auprès de Nathalie et Elodie*

# NOVEMBRE

## MARDI 4 NOVEMBRE

### **CHATEAU LAURENS** *(sortie à confirmer ou susceptible d'être remplacée)*

Face au centre historique de la ville d'Agde, embarquez pour un voyage hors du temps. Palais des temps modernes et villa antiquisante, le château Laurens est un exemple remarquable de l'architecture éclectique de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Monument unique et merveilleux, fruit d'une restauration exceptionnelle, ce témoin de la perfection artistique et architecturale du début du XX<sup>e</sup> siècle est un chef-d'œuvre de l'Art nouveau méridional.

*Tarif : 13€*

*Inscriptions à partir du jeudi 23 octobre 2025 auprès de Nathalie et Elodie*

## VENDREDI 7 NOVEMBRE

### **APRÈS-MIDI KARAOKE**

Venez partager un moment convivial en musique et en chanson à la salle des Foudres de Montplaisir.

*Tarif : 10€ (pâtisserie et boisson incluses)*

*Inscriptions à partir du 6 octobre auprès du Service animation seniors.*

## VENDREDI 14 NOVEMBRE

### **PERPIGNAN, LA CATALANE**

Laissez-vous guider au fil des ruelles catalanes à la découverte du cœur médiéval de Perpignan. Une introduction indispensable à la diversité et à la richesse du patrimoine catalan.

*Tarif : 6€*

*Inscriptions à partir du jeudi 6 novembre auprès d'Elodie et Nathalie.*

## MARDI 18 NOVEMBRE

### **ON DANSE À NARBONNE-PLAGE**

Après-midi récréatif dansant.

*Gratuit*

*Inscriptions obligatoires à partir du 6 octobre*

*Renseignements auprès de Nathalie et Elodie*

## **VENDREDI 21 NOVEMBRE**

### **ONIRIA : AQUARIUM CANET-EN-ROUSSILLON**

Oniria, l'aquarium sensation, propose un voyage où tous les sens sont mis en éveil. Des bassins où s'épanouissent plus de 660 espèces : poissons tropicaux, espèces méditerranéennes, coraux et invertébrés... Une profusion de formes et de couleurs vous attendent.

*Tarif : 10€*

*Inscription à partir du jeudi 13 novembre auprès d'Elodie et Nathalie*

## **MARDI 25 NOVEMBRE**

### **LES ARCHIVES DE LA VILLE DE NARBONNE**

Mémoires de la ville, de ses institutions, des lieux, des événements, des personnes.

Venez découvrir, ce service de la ville de Narbonne, détenant des archives anciennes de 1141 à 1789, des archives modernes de 1790 à 1940 et des archives contemporaines à partir de 1940. Toute l'histoire de notre ville !

*Gratuit*

*Inscriptions à partir du jeudi 20 novembre auprès d'Elodie et Nathalie*

## **JEUDI 27 NOVEMBRE**

### **LOTO**

Un moment de partage et de convivialité avec ce loto traditionnel narbonnais.

À partir de 14h30, *Palais du travail, salle des fêtes*

*Tarif : 5€ les 3 cartons ou 10€ les 8 cartons*

*Inscriptions à partir du lundi 27 octobre auprès du service animation seniors*

## **VENDREDI 28 NOVEMBRE**

### **VISITE DE L'ARENA**

Venez découvrir l'envers du décor de la salle de spectacles narbonnaise !

*Tarif : 6€*

*Inscriptions à partir du jeudi 20 novembre.*

*Se renseigner auprès de Nathalie et Elodie au Service animation seniors.*

**MARDI 9 DÉCEMBRE**

## **ON DANSE À NARBONNE-PLAGE**

Après-midi récréatif dansant.

*Gratuit*

*Inscriptions obligatoires à partir du 10 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 1<sup>er</sup> décembre**, au Palais du travail, salle des fêtes
- **mardi 2 décembre**, au chapiteau du Parc des Sports
- **mercredi 3 décembre**, au chapiteau du Parc des Sports
- **jeudi 4 décembre**, salle Haltérophilie, rue Saint-Salvayre
- **vendredi 5 décembre**, domaine de Montplaisir, salle des Foudres
- **vendredi 5 décembre**, le matin seulement, espace Dominique-Baudis à Narbonne-Plage de 9h à 12h



**JEUDI 15 JANVIER 2026**

## **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 :

**De 9h à 12h et de 14h à 17h**, au chapiteau du Parc des Sports  
**jeudi 11, vendredi 12 et lundi 15 décembre.**



## 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, rue Garibaldi, 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

## NOTES

[illegible]



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

Retrouvez le programme sur :  
**[www.narbonne.fr/programme-animation-seniors](http://www.narbonne.fr/programme-animation-seniors)**

Programme conçu par la Ville de Narbonne.  
Photographie : Adobe Stock, Freepik, Jean-Marc Cornu  
Impression : Imprimerie de Bourg, juillet 2025