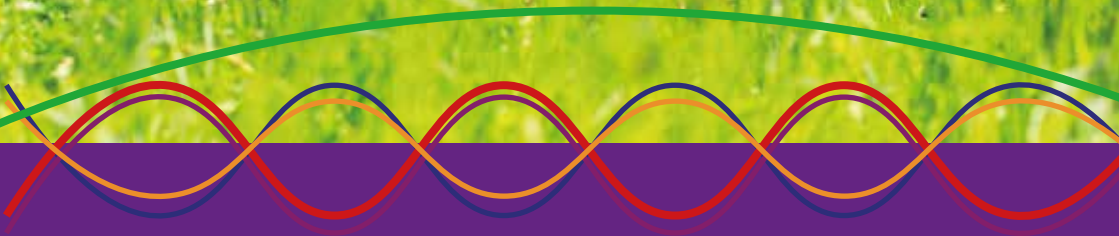


Programme
JANVIER À JUIN 2026



Les seniors actifs À NARBONNE

www.narbonne.fr





Bertrand MALQUIER
Maire de Narbonne
Président du Grand Narbonne

A lors que les fêtes de fin d'année approchent et que s'esquisse déjà 2026, nous sommes heureux de vous présenter le programme seniors du premier semestre. Pensé pour accompagner vos envies, votre bien-être et votre curiosité, il vous invite à commencer l'année sous le signe de l'énergie, de la convivialité et des découvertes.

Ateliers sportifs, de détente et de mieux-être, pratique artistique, conférences, temps festifs, sorties culturelles et escapades dépayssantes... Ce programme vous permet de rester actifs, de cultiver vos passions et de partager de beaux moments, tout en renforçant le lien social si essentiel à notre qualité de vie.



Evelyne RAPINAT
Adjointe au Maire
déléguée à l'animation seniors

Les équipes du service Animation seniors sont à vos côtés tout au long de l'année pour vous informer et vous guider dans vos démarches. Leur engagement témoigne de la volonté de la Ville de Narbonne de rester attentive à ses aînés et de proposer une offre toujours plus riche, inclusive et adaptée à tous.

Nous vous souhaitons une année 2026 placée sous le signe de la joie, de la santé et des rencontres. Que ces mois à venir soient l'occasion de découvrir, d'apprendre, de bouger... et surtout de profiter pleinement de la vie narbonnaise !

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 avec Franck Landry. Grâce à des méthodes douces, développez assurance et sérénité au quotidien.

Du 28 janvier au 20 mai 2026, les mercredis de 15h à 16h.

Maison des services, avenue de la Naïade au Dojo

Module de 3 mois tarif : 20€ / 1 fois par semaine

Inscription dès réception du programme 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 !

Le jeudi de 15h à 16h pour les initiés et de 16h10 à 17h10 pour les débutants, du 29 janvier au 21 mai. Stade Egassiairal, salle Figuier

Tarif : 60€ les 12 séances.

Inscription à partir du mardi 12 janvier auprès de Lise



INFORMATIQUE Cours à la carte.

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

Module 1, jeudi 12 mars 14h à 16h :

Prendre en main son téléphone :

Fonctions de base, gestion des contacts, prise de confiance

Navigation sur internet, téléchargement d'applications

Découvrir et personnaliser son appareil

Module 2, jeudi 12 mars 16h à 18h :

Découvrir l'intelligence artificielle au quotidien :

Comment l'IA facilite la vie

Utilisation des assistants vocaux (Siri, Google Assistant, Alexa...)

Comprendre les IA dans nos applications (photos, traduction, recommandations...)

Module 3, jeudi 19 mars 14h à 16h :

Optimiser son téléphone :

Bonnes pratiques et astuces

Personnalisation et gestion des applications

Organisation des emails et notifications

Module 4, jeudi 19 mars 16h à 18h :

Voyager avec son téléphone :

Trouver les meilleurs prix pour ses trajets

Réserver un hôtel ou un vol en ligne

Préparer son voyage et éviter les hors forfaits

Module 5, jeudi 26 mars 14h à 16h :

Communiquer autrement :

Découvrir les messageries et visioconférences (WhatsApp, Signal, Zoom...)

Créer un groupe familial ou associatif

Partager des photos, vidéos ou documents en toute sécurité

Module 6, jeudi 26 mars 16h à 18h :

Rester actif grâce à la technologie :

Apprendre en ligne et découvrir de nouveaux loisirs

Suivre sa santé avec des applications et objets connectés

Explorer les activités culturelles et sociales en ligne

Module 7, jeudi 2 avril 14h à 16h

Gérer son administratif en ligne :

Accéder aux services administratifs et sites utiles

Utiliser FranceConnect et sécuriser ses identifiants

Réaliser ses démarches fiscales ou sociales en ligne

Module 8, jeudi 2 avril 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 9 avril 14h à 16h :

Créer et partager ses contenus :

Prendre et retoucher ses photos et vidéos

Découvrir des outils simples comme Canva ou CapCut

Publier ou envoyer ses créations à ses proches

Module 10, jeudi 9 avril 16h à 18h :

Se simplifier la vie numérique :

Gérer ses mots de passe et ses sauvegardes

Synchroniser ses appareils (ordinateur, tablette, téléphone)

Utiliser le cloud et organiser ses fichiers

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

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

Inscription à partir du lundi 16 février auprès de Lise

NUMÉROLOGIE

Perfectionnement en numérologie singulière avec Marie-Marthes Sablairoles (initiation indispensable).

Programme :

Comprendre la carte de géographie de notre destin ;

Accepter notre héritage psycho généalogique et l'impact de notre éducation sur nos décisions pour savoir utiliser le libre-arbitre ;

Savoir utiliser les outils de réparations pour une évolution lucide efficace.

Du jeudi 22 janvier au 26 mars, de 15h à 16h30. 8 Séances

Gratuit

Maison des Services, salle Pierre-Sansot

Inscription dès réception du programme auprès de Lise

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.

• **Groupe initiés : lundi, de 9h15 à 10h15, du 9 mars au 8 juin**

Tarif : 50€ 10 séances

• **Groupe débutants : lundi, de 10h30 à 11h45, du 16 mars au 11 mai**

Tarif : 30€ 6 séances. Salle polyvalente, rue Benjamin-Crémieux.

Inscription à partir du lundi 23 février auprès de Lise

BEAUTÉ AU NATUREL

Découvrez le secret de la beauté naturelle quelle que soit votre âge !

Au cours de cet atelier orchestrée 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 25 mars : routine d'une peau bien hydratée (soins du visage complet)

Lundi 13 avril : auto massage et gymnastique du visage (éclat du teint et atténuation des rides assurés)

Lundi 4 mai : tuto maquillage bonne mine (mise en valeur)

Mercredi 27 mai : de belles mains au naturel (astuces soins et french manucure naturelle)

De 14h30 à 17h

Tarif : 12€. Salle polyvalente, rue Benjamin-Crémieux.

Inscription à partir du lundi 2 mars auprès de Lise

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 !

Soin visage : vendredis 13 février et 27 mars. Tarif : 15€

Beauté des mains : vendredi 20 février. Tarif : 10€

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

Inscription à partir du lundi 26 janvier auprès de Lise

RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

Mardi 14 mai : atelier de réflexologie palmaire

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

Mardi 28 mai : respiration et méditation sonore

Découvrez 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.

Tarif : 12€ l'atelier de 2h (10 personnes maximum)

De 14h30 à 16h30

Salle polyvalente rue Benjamin-Crémieux.

Inscription à partir du lundi 27 avril auprès de Lise

CONFERENCE MARDI 14 AVRIL, de 14h30 à 16h

Narbo' Conso vous invite à décrypter l'univers bancaire pour faire des choix éclairés. Apprenez à voir clair dans les offres et à choisir en toute sérénité les solutions les plus adaptées à vos besoins pour une gestion plus simple et plus sûre de vos comptes.

Au programme de cette conférence :

Choisir sa Banque : Un Comparatif pour Vous Décider

Banque physique traditionnelle : Avantages et inconvénients (proximité, contact humain).

Banque en ligne : Les atouts d'une gestion dématérialisée (tarifs, accessibilité).

Quelles sont les évolutions récentes des pratiques bancaires (applications, digitalisation) ?

Sécurité et Responsabilité : Connaître Vos Droits et Engagements

Quels sont vos droits en tant que client (droit au compte, mobilité bancaire, frais) ?

Quelles sont vos obligations (vigilance, signalement rapide) ?

Comment vous protéger contre les fraudes et les arnaques (phishing, faux conseillers) ?

Les recours possibles en cas de litige avec votre banque.

Gratuit. Places Limitées.

Inscription dès réception du programme auprès de Lise

GYM SENSORIELLE

Une gymnastique douce, lente et accessible à tous, quel que soit l'âge. Elle invite à écouter son corps, à améliorer sa mobilité en douceur et à retrouver du bien-être.

Centre les Ursulines, 4 rue Denfert-Rochereau

Le mardi de 15h à 16h

Tarifs : 10€ le cours d'1h au lieu de 12€, ou 80€ la carte de 10 cours au lieu de 100€

Contact : Mme Véronique de Vathaire, tél. 06 72 37 55 98

STUDIO DE COACHING PAULINE HERPE

Bougez pour mieux vivre !

En petits groupes et à tout âge : développez votre mobilité, renforcez votre corps, boostez votre coordination... Retrouvez confiance et vitalité !

Séances collectives — 2 à 8 participants pour un accompagnement personnalisé

- **Lundi, 9h30–10h30** : séance en douceur avec Manon pour bien redémarrer

- **Du lundi au vendredi** : séance plus soutenue avec Pauline pour les initiés

S&C chemin du pont de l'Avenir

Tarif : 140€ le carnet de 10 séances ou 15€ la séance d'1 heure

Contact : Pauline Herpe, tél. 06 20 09 88 55

DANS L'ATELIER DU PEINTRE VINCENZO GALATI

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

Groupe de 4 à 6 personnes.

2 quai Dillon

Tarif : 70€ pour 4 séances de 1h30 (matériel fourni)

*Contact : **Vincenzo Galati**, 06 32 41 24 18.*

A TOUT BOUT DE CHANT

Concert de répertoire de reprises des grands noms de la chanson française (Ferrat, Reggiani, Renaud, Brassens, Trenet, Nougaro, Piaf, Barbara...)

Réduction pour les détenteurs de la carte Elicia 15€ au lieu de 20€

Contact : Olivier Nunge, tél. 06 21 46 75 81



JANVIER

MARDI 13 JANVIER

APRÈS-MIDI : MUSÉE GEORGES-BRASSENS, AGDE

Laissez-vous guider sur le chemin de la vie de Georges Brassens, dès ses premiers pas à sa consécration. Un moment intime chargé d'émotion pour entrer dans l'univers du poète.

Tarif : 6€

Inscription à partir du jeudi 8 janvier et renseignements auprès de Nathalie et Elodie, dans la limite des places disponibles

MARDI 20 JANVIER

APRÈS-MIDI : ON DANSE A NARBONNE-PLAGE

Après-midi récréatif dansant.

Gratuit.

Inscription obligatoire à partir du 16 décembre 2025

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie



VENDREDI 23 JANVIER

APRÈS-MIDI : MUSÉE HISTOIRE NATURELLE, PERPIGNAN

Le Muséum d'Histoire Naturelle de Perpignan offre, au cœur de la ville, un aperçu de la biodiversité et de la géodiversité des Pyrénées-Orientales. Son parcours permanent vous propose une promenade scientifique autour des étangs du littoral, des montagnes pyrénéennes et de la plaine du Roussillon.

Tarif : 6€

Inscription à partir du mercredi 14 janvier auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles

MARDI 27 JANVIER (en cours d'élaboration)

Se renseigner auprès d'Elodie et Nathalie.

VENDREDI 30 JANVIER

SOIRÉE : CABARET LE SHOWBIZZ

Une troupe audacieuse qui fusionne l'art du transformisme avec un humour irrésistible. Chaque spectacle est une promesse de rires et de surprises, où l'humour devient une véritable œuvre d'art, où la transformation est élevée à un niveau d'excellence. Chaque numéro est une explosion de créativité.

Tarif : 76€

Inscription le lundi 5 janvier 2026 auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles.

FEVRIER

MARDI 3 FEVRIER

APRÈS-MIDI : MUSÉE PAUL-VALÉRY, Sète

Le Musée Paul-Valéry, situé sur une terrasse surplombant le Cimetière marin et la Méditerranée, réunit plus de 7000 œuvres. Aux collections Beaux-Arts, s'ajoutent les fonds Paul Valéry, Salah Stétié et une collection d'Arts et Traditions Populaires.

Tarif : 6€

Inscription à partir du jeudi 29 janvier auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles

VENDREDI 6 FÉVRIER

APRÈS-MIDI : TERRA VINEA



A 80 m sous terre, arpentez près de 800 m de galeries souterraines d'une ancienne mine de gypse et venez découvrir l'histoire de la vigne et du vin en Narbonnaise, de l'Antiquité à nos jours. Prévoir chaussures et vêtements adaptés.

Tarif : 10€

Inscription à partir jeudi 29 janvier. Se renseigner auprès de Nathalie et Elodie, dans la limite des places disponibles

MARDI 10 FEVRIER

APRÈS-MIDI : ON DANSE A NARBONNE-PLAGE

Après-midi récréatif dansant.

Gratuit. Inscription obligatoire à partir du 16 décembre 2025

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie



JEUDI 13 FEVRIER

REPAS DANSANT

Venez célébrer l'arrivée de la Saint-Valentin, sous le chapiteau du Parc des Sports, avec un repas dansant animé par l'orchestre LEBRUN. Un moment de partage entre amis et en toute convivialité !

Tarif : 25€

Inscription à partir du 19 janvier, auprès du Service animation seniors



MARDI 17 FEVRIER

JOURNÉE : CARNAVAL DE LIMOUX



• Matin : venez percer les secrets et la magie de la bulle dans la plus ancienne maison de Blanquette et Crémant de Limoux, vigneron et producteur depuis 1875, de père en fils depuis 5 générations. Découvrez, un lieu insolite ; une invitation à l'imagination. Prévoir chaussures et vêtements adaptés.

• Repas compris.

• Après-midi : Carnaval. Déambulation.

Tarif : 55€

Inscription à partir du lundi 12 janvier auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles

VENDREDI 20 FEVRIER

APRÈS-MIDI : MUSÉE D'ART MODERNE DE CÉRET

Le Musée d'art de Céret est le fruit des passages et des séjours des plus grands artistes du 20^e siècle dans la ville et ses alentours. Il abrite une collection d'art moderne et contemporain relatant l'histoire artistique exceptionnelle de la ville depuis les séjours de Braque et de Picasso. Surnommée " la Mecque du cubisme ", Céret a été l'un des hauts lieux de l'art moderne.

Tarif : 6€.

Inscription à partir du 12 février auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles

MARS

MARDI 3 MARS

APRÈS-MIDI : ON DANSE A NARBONNE-PLAGE

Après-midi récréatif dansant.

Gratuit.

Inscription obligatoire à partir du 3 février.

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie



VENDREDI 13 MARS

APRÈS-MIDI : PETIT TRAIN DE BÉZIERS

Découvrez Béziers autrement avec le petit train touristique ! Embarquez pour une visite commentée de 50 minutes à travers les trésors du centre historique : cathédrale Saint-Nazaire, 9 écluses de Fonseranes, pont-canal...

Tarif : 6€

Inscription à partir du jeudi 19 février auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles

MARDI 17 MARS

APRÈS-MIDI : VISITE THÉÂTRALISÉE DU SOMAIL



Situé au cœur du Minervois, le Somail est un lieu unique qui a gardé son charme d'antan et inspire toujours de nombreux artistes. Vous pourrez y admirer les bâtiments restés à l'identique depuis la création du Canal du Midi au XVII^e siècle. On ne peut que se laisser charmer par l'ensemble architectural classé par les monuments historiques et inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Prévoir chaussures et vêtements adaptés.

Tarif : 6€

Inscription à partir du 12 mars auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles



VENDREDI 20 MARS

JOURNÉE : ÉVASION MÉCANIQUE ET URBAINE À TOULOUSE

Venez passer une journée inoubliable à Toulouse, mêlant émerveillement mécanique et charme de la ville Rose !

Matin : plongez dans l'univers fantastique et poétique de la Halle de La Machine. Vous découvrirez l'écurie des incroyables créatures de

spectacle, témoins de la démesure et du génie de la compagnie La Machine.

Après-midi : l'aventure continue ! Montez à bord de l'impressionnant Minotaure Astérion pour une balade spectaculaire sur la Piste des Géants. Frissons et vues imprenables garantis ! En fin d'après-midi, nous prendrons la direction du centre-ville pour un temps libre sur la majestueuse place du Capitole. (Prévoir 30 min minimum de marche l'après-midi) . Repas compris. **Prévoir chaussures et vêtements adaptés.**

Tarif : 51€

Inscription à partir du lundi 16 février auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles

MARDI 24 MARS

APRÈS-MIDI : VISITE THÉÂTRALISÉE DE MINERVE



Cerné de gorges profondes taillées par les confluences du Brian et de la Cesse, posé à l'extrémité d'un plateau calcaire, et classée parmi « les plus beaux villages de France », Minerve est un village minéral au cœur de la garrigue languedocienne. Prévoir chaussures et vêtements adaptés.

Tarif : 6€

Inscription à partir du jeudi 19 mars auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles

JEUDI 26 MARS

APRÈS-MIDI KARAOKE



Venez partager un moment convivial en musique et en chanson.

Lieu : salle des Foudres de Montplaisir

Tarif : 10€ (pâtisserie et boisson incluses)

Inscription à partir du 24 février auprès du Service Animation Séniors

VENDREDI 27 MARS

APRÈS-MIDI : MUSÉE SPIKTRI



Plongez au cœur du multivers Spiktronien, un lieu où l'art urbain, le recyclage et le surréalisme eco-industriel se rencontrent. Vivez une expérience inédite qui stimule les sens et invite à réfléchir sur notre lien avec la créativité, l'écologie et l'innovation. Laissez-vous surprendre par chaque recoin de ce musée vivant où chaque œuvre raconte une histoire de transformation et de renouveau. Prévoir chaussures et

vêtements adaptés.

Tarif: 15€

Inscription à partir du jeudi 19 mars auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles

MARDI 31 MARS

APRÈS-MIDI : MOULIN À HUILE DE MILLAS

Situé en plein cœur du Roussillon, dans les Pyrénées Orientales, le Moulin Saint-Pierre est implanté au beau milieu d'une oliveraie de 40 000 arbres. Vous serez plongés dans l'univers de l'huile d'olive. Au cours de la visite, découvrez toutes les étapes de la trituration, du broyeur à la centrifugeuse en passant par les malaxeurs.

Tarif: 6€

Inscription à partir du jeudi 26 mars auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles

AVRIL

VENDREDI 3 AVRIL

JOURNÉE : ESCALE A SÈTE



Venez découvrir les plus grands voiliers du monde, des répliques de voiliers historiques, des bateaux de travail d'hier et d'aujourd'hui, des voiliers de grande plaisance, une armada de voiles latines, des péniches, des vapeurs, des barques de joutes et de rames traditionnelles. Prévoir chaussures et vêtements adaptés.

Tarif: 58€

Inscription à partir du lundi 2 mars auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles

MARDI 7 AVRIL

APRÈS-MIDI : ON DANSE A NARBONNE-PLAGE

Après-midi récréatif dansant.

Gratuit.

Inscription obligatoire à partir du 9 mars.

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie



VENDREDI 10 AVRIL

APRÈS-MIDI : AQUARIUM MARE NOSTRUM DE 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 : 16€

Inscription à partir du 2 avril auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles

MARDI 14 AVRIL

APRÈS-MIDI : ARÈNE DE BÉZIER



Les arènes modernes de messieurs Gleizes, Sautel et Castelbon de Beauxhostes, inaugurées en 1897 et dotées de 13000 places, donnèrent à Béziers sa réputation. D'abord celle de « Séville française » puisque les plus grands matadors y ont toré puis celle de « Bayreuth française » puisque les plus grands musiciens du début du XX^e siècle y ont joué leurs opéras. Prévoir chaussures et vêtements adaptés.

Tarif : 10€

Inscription à partir du 9 avril auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles

JEUDI 16 AVRIL

APRÈS-MIDI : THÉ DANSANT

Après-midi festif avec orchestre au chapiteau du Parc des Sports.

De 14h30 à 17h30

Tarif : 10€ (pâtisserie et boisson incluses)

Inscription à partir du 24 mars auprès du Service animation seniors



VENDREDI 17 AVRIL



APRÈS-MIDI : LES JARDINS DE ROQUEBRUN et VISITE DU VILLAGE

Découvrez un paradis exotique et méditerranéen au cœur de l'Hérault. Vous découvrirez la plus importante collection de plantes extraordinaires du département de l'Hérault. Succulentes, cactées... plantes exotiques qui se développent grâce à la passion de quelques jardiniers. Un sentier botanique représente la flore locale. Il est

complété par une collection de mimosas et un verger méditerranéen. Roquebrun, c'est "le Petit Nice du Languedoc". Mais c'est avant tout un village unique, lové plein sud, à flanc de colline, surplombant le cours de l'Orb. C'est un microclimat, c'est une histoire, c'est un vignoble... Mieux ! C'est une douceur de vivre, à l'entrée du Parc Naturel Régional du Haut-Languedoc. Prévoir chaussures et vêtements adaptés.

Tarif : 12€

Inscription à partir du 9 avril auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles

MAI

MARDI 19 MAI

APRÈS-MIDI : JARDIN EXOTIQUE DE PONTEILLA



Ce parc botanique de 3 hectares vous propose de découvrir plus de 1400 variétés de végétaux du monde entier à travers une promenade magnifique et inattendue : plantes rares, primitives, exotiques, collections de cactus, de bambous, d'eucalyptus et de fleurs odorantes. Des sentiers aménagés permettent d'explorer différentes ambiances végétales. Une découverte ludique et éducative qui mettra tous vos sens en émoi. Prévoir chaussures et vêtements adaptés.

Tarif : 10€

Inscription à partir du 13 mai auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles

VENDREDI 22 MAI



NOCES D'OR ET DE DIAMANT

La Ville de Narbonne mettra à l'honneur les couples qui célèbrent en 2026 leur noce d'or (50 ans de mariage) ou leur noce de diamant (60 ans de mariage). Si vous êtes concernés, nous vous invitons à vous rapprocher du service Animation Seniors avant le 15 février.

Les places étant limitées, il est préférable de prendre contact le mardi 13 janvier auprès de Lise.

Afin de faciliter les formalités, merci de venir avec votre extrait de mariage et votre photo de mariage.

MARDI 26 MAI

APRÈS-MIDI : VÉLORAIL DE SALELLES D'AUDE



Vous emprunterez une ancienne voie ferrée centenaire le long du Canal du Midi. Le parcours ne comporte aucune difficulté même pour des sportifs non aguerris. Une activité de pleine nature pendant laquelle vous prendrez le temps d'écouter, d'admirer, et de découvrir le patrimoine environnant. Prévoir chaussures et vêtements adaptés.

Tarif : 12€

Inscription à partir du jeudi 21 mai auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles

VENDREDI 29 MAI

JOURNÉE : VOLCANS ET HISTOIRE AU CŒUR DE LA GARROTXA



Le matin, route des volcans en petit train. Parcours qui vous permettra d'admirer 4 volcans : le Croscat, le Pomareda, le Torn, et le Martinya.

Repas compris.

Visite guidée de Santa Pau, ensemble monumental médiéval au charme magique. Prévoir chaussures et vêtements adaptés.

Tarif : 67€

Inscription à partir du lundi 13 avril auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles.

MARDI 2 JUIN

APRÈS-MIDI : JARDIN DE SAINT-ADRIEN



En entrant à Saint-Adrien, oubliez tous les qualificatifs généralement accolés au mot jardin. A l'anglaise, à la française, exotique, botanique... Oubliez-les tous, car aucun ne peut s'appliquer ici. Et laissez-vous entraîner à la découverte de ce lieu où histoire d'amour, rêves fous, ingéniosité et courage n'ont jamais fait aussi bon ménage. Un des sites les plus spectaculaires de notre région, les anciennes carrières datant du Moyen Âge se sont transformées peu à peu en un écrin de verdure, paradoxale oasis posée sur les roches volcaniques.

Prévoir chaussures et vêtements adaptés.

Tarif : 6€

Inscription à partir du 28 mai auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles.

VENDREDI 5 JUIN

JOURNÉE : CROISIÈRE À AIGUES-MORTES

Une journée riche en découverte. Embarquez pour une croisière, qui vous fera découvrir la faune et la flore camarguaise tout au long du parcours. Vous ferez une escale dans une manade pour découvrir le travail des gardians. Repas pris à bord puis temps libre dans Aigues-Mortes

Tarif : 63€

Inscription à partir du 13 avril auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles.

MARDI 9 JUIN

APRÈS-MIDI : STATION RADAR DE LA CLAPE



Depuis l'aire des crêtes, vous pouvez observer la station radar de l'armée de l'air, installée sur un des plus hauts points du massif de la Clape, le plan de la Roques. Voilà plus de 50 ans que cette station assure la sécurité du territoire français.

Pensez à présenter votre carte d'identité ou passeport le jour de l'inscription et de la sortie. Prévoir chaussures et vêtements adaptés.

Tarif : 6€

Inscription le jeudi 28 mai auprès d'Elodie et Nathalie dans la limite des places disponibles.

VENDREDI 12 JUIN

REPAS DANSANT

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

Tarif : 25€

Inscription à partir du 11 mai auprès du Service animation seniors.



MARDI 16 JUIN

APRÈS-MIDI : BALADE EN BATEAU SUR LE CANAL DU MIDI À HOMPS

Très belle balade en pleine nature, appelant au calme et sérénité, riche en ouvrages, comme ponts, aqueduc, épanchoir et passage d'écluse.

La meilleure façon de découvrir le Canal du Midi avec ses nombreux ouvrages.

Tarif : 13€

Inscription le jeudi 11 juin auprès d'Elodie et Nathalie dans la limite des places disponibles.

LUNDI 22 JUIN

JOURNÉE : PETIT TRAIN JAUNE



Le matin : trajet à bord du train jaune de Mont-Louis à Villefranche-de-Conflent. Le petit train jaune des Pyrénées Orientales traverse les montagnes catalanes jusqu'à 1593 mètres d'altitude avec ses wagons jaune et rouge, il offre un voyage unique à travers de ponts vertigineux et paysages spectaculaires.

Repas

Après-midi : visite de la citadelle "Mont-Louis La Militaire"

Pensez à présenter votre carte d'identité ou passeport le jour de l'inscription et de la sortie. Prévoir chaussures et vêtements adaptés.

Tarif : 54€

Inscription le lundi 18 juin auprès d'Elodie et Nathalie dans la limite des places disponibles

VOYAGE

DESTINATIONS À L'ÉTUDE : Portugal ou Baléares
et un séjour dans le sud de la France à définir

Merci de venir récupérer les programmes dès avril 2026.

NOS RENDEZ-VOUS

MARDI 22 SEPTEMBRE 2026

GRANDE GUINGUETTE DES SENIORS

À l'Aréna, la grande Guinguette des seniors revient cette année avec encore plus d'énergie et de convivialité !

Ne manquez pas cet évènement festif !

Billetterie disponible dès juillet 2026.



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 :
narbonne.fr/programme-animation-seniors-0

Programme conçu par la Ville de Narbonne.
Photographie : Adobe Stock, Freepik.
Impression : Imprimerie de Bourg, Novembre 2025