

Programme  
Mai - juin 2022

Animations adaptées  
aux règles sanitaires



# *Les seniors actifs*

à NARBONNE



Narbonne

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

Apprendre à mieux connaître sa morphologie et mettre en valeur sa silhouette. Trouver un style adapté à son âge, révéler sa personnalité, reprendre confiance en soi.



Service Animation Seniors  
Cours Mirabeau

# ATELIER MODE THÉRAPIE

LE JEUDI 2 JUIN DE 14H30 À 16H30  
AVEC JULIE DUMAS  
PSYCHO-SOCIO-ESTHÉTICIENNE



Analyser les couleurs, découvrir leurs significations et leurs effets positifs selon son teint, sa carnation, la couleur de ses yeux et de ses cheveux.

Apprendre comment jouer avec les tissus, les coupes, les motifs et les imprimés, les volumes et les matières des vêtements pour une mise en valeur plus flatteuse de sa silhouette



### Mardi 10 mai

#### Pézenas

Visite guidée de la ville de Pézenas. A pied, nous arpenterons les ruelles pour en découvrir la richesse de son patrimoine architectural, ainsi que son histoire.

*Renseignements auprès de Nathalie et Elodie*

*Inscription dès réception du programme,*

*tarif : 6 €.*

### Mardi 17 mai

#### Lagrasse

Ville classée Monument Historique, ses bâtiments, de l'époque préromane jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle, témoignent de son riche passé. Devenue Bien National à la Révolution Française, divisée en deux lots et vendue, la partie la plus ancienne des bâtiments est désormais propriété de l'Etat.

*Renseignements auprès de Nathalie et Elodie*

*Inscription le jeudi 12 mai,*

*tarif : 6 €.*

### Mardi 31 mai

#### Balade vigneronne

Une agréable balade à travers les vignes gruisanaises... Découvrez les secrets des cépages et du terroir. La visite sera accompagnée d'une dégustation au Domaine Bel Evêque appartenant à Pierre Richard.

*Renseignements auprès de Nathalie et Elodie*

*Inscription le jeudi 19 mai,*

*tarif : 6 €.*

### Mardi 7 juin

#### Les orgues de l'ille-sur-Têt

Situé à une trentaine de minutes de Perpignan, le site des Orgues d'Ille-sur-Têt est un véritable joyau minéral, classé site protégé. Vous voici donc arrivés dans un décor digne des paysages désertiques, presque lunaire. Ces curiosités géologiques semblent tout droit venir d'une autre planète mais il s'agit en réalité de formations en sable et argile que l'érosion a façonnée au fil du temps. Niché dans une nature verdoyante, le site des Orgues offrent à l'exploration les moindres recoins de ces cheminées de fée hautes d'une dizaine de mètres !

*Renseignements auprès de Nathalie et Elodie*

*Inscription le jeudi 2 juin,*

*tarif : 6 €.*

## **Vendredi 10 juin**

### **Tropique du papillon**

Bienvenue en Pays tropical ! Ça y est, vous êtes en immersion dans le milieu naturel de centaines de papillons en totale liberté, en provenance d'Asie et d'Amérique latine. Admirez le vol léger des papillons tout autour de vous dans un jardin tropical parmi les fleurs et les plantes rares. Vous les verrez de près, de très près ! Ici, le papillon n'est pas farouche, il peut même se poser sur votre épaule.

***Renseignements auprès de Nathalie et Elodie***

***Inscription le jeudi 2 juin,***

***tarif : 6 €.***

## **Mardi 14 juin**

### **Les écluses de Fonsérannes**

Venez visiter l'ouvrage majeur du Canal du Midi, au pied de Béziers. Il comporte huit bassins de forme ovoïde, neuf portes, qui permettent de franchir une dénivellation de 21.50 m, sur une longueur de plus de 300 m. La majesté du lieu, la prouesse technique que cela représentait en matière de génie civil, saisissent aujourd'hui encore les visiteurs du site.

***Renseignements auprès de Nathalie et Elodie***

***Inscription le jeudi 9 juin,***

***tarif : 6 €.***

## **Les journées découvertes**

## **Vendredi 13 mai**

### **Sortie Journée Rocher Mistral**

Rocher Mistral vous propose une immersion provençale unique au monde, dans un château millénaire ! Un incroyable voyage dans l'Histoire de la Provence du XI<sup>e</sup> siècle à nos jours au travers de spectacles à couper le souffle. Une terre où continuent d'œuvrer artisans et paysans de la Provence historique. Une terre où revit le patrimoine vertigineux du château de La Barben. Dans ce décor somptueux, Rocher Mistral développe un projet ambitieux autour de quatre axes majeurs : patrimoine, environnement, spectacles, culture.

Spectacles pour la journée, la nuit et dîner. Repas du midi non pris en charge. Retour tardif.

***Renseignements auprès de Nathalie et Elodie***

***Inscription dès réception du programme,***

***tarif : 65 €.***

## **Vendredi 24 mai**

### **Journée à la vallée des tortues**

Une oasis au cœur des Albères ! Dans un cadre naturel aux portes de la Vallée Heureuse à Sorède, rencontre avec l'insolite... La Vallée des Tortues présente des animaux des 5 continents : des tortues de toutes tailles allant des géantes de 300kg aux dangereuses serpentines, mais aussi d'autres animaux sauvages : suricates, tatous, serpents...

Repas tiré du sac.

***Renseignements auprès de Nathalie et Elodie***

***Inscription le jeudi 12 mai,***

***tarif : 13 €.***

## **Vendredi 3 juin**

### **Journée à la Bambouseraie et petit train des Cévennes**

Entre Anduze et Saint-Jean-du-Gard, le train à vapeur des Cévennes permet de découvrir la vallée des Gardons et ses admirables panoramas. A toute vapeur, de viaducs en tunnels, vous pourrez retrouver les chemins de fer d'autrefois.

Classée parmi les plus beaux jardins de France, la Bambouseraie en Cévennes vous offre un moment de complicité avec la nature. Ce jardin botanique unique et singulier dévoile plus de 1000 variétés de bambous, fleurs rares, d'arbres et plantes remarquables ouvrant ainsi une parenthèse magique et totalement inattendue dans les Cévennes gardoises. Prévoir chaussures adaptées. Repas compris.

***Renseignements auprès de Nathalie et Elodie***

***Inscription le lundi 16 mai,***

***tarif : 45 €.***

## **Vendredi 17 juin**

### **Journée aux îles Mèdes et ruines d'Empuriabrava**

Matin : Petite croisière sur les îles de Mèdes. Navigation en bateau le long de la côte pour admirer les curiosités les plus emblématiques de la baie : la célèbre Grotte Foradada, la réserve marine terrestre des îles Mèdes (îles mondialement connues pour leurs fonds marins et habitées par les oiseaux de mer) et d'innombrables paysages.

Déjeuner : dans un restaurant à Estarlit.

Après-midi : visite guidée des ruines d'Empuries. L'histoire des ruines remonte à l'Antiquité, il y a plus de 1500 ans. Le comptoir commercial d'Emporion est fondé vers 580 avant JC par des Phocéens, Grecs venant de Phocée. Quelques dizaines d'années après, de nouveaux habitants de Phocée débarquent, fuyant l'invasion perse. L'ancienne ville est vite surpeuplée, une nouvelle ville fortifiée est créée. La ville est plus tard

alliée des Romains mais finit par perdre son autonomie pour devenir la ville romaine d'Emporiae, dominant le port et les zones grecques.

**Renseignements auprès de Nathalie et Elodie**

**Inscription le lundi 16 mai,**

**tarif : 52 €.**

## Les instants de bien-être

### **Conférence sur la réflexologie plantaire**

Animée par Isabelle Suzanne. Comprendre le fonctionnement et les bienfaits de cette pratique thérapeutique par massage.

[Le lundi 16 mai à 14h30.](#)

**Palais du travail, salle Elie-Sermet.**

**Inscription dès réception du programme, auprès de Joëlle.**

**Gratuit.**

### **Ateliers sur la réflexologie palmaire**

Isabelle Suzanne vous apprendra les bons gestes pour se masser les mains et vous fera découvrir les points des maux.

[Lundi 23 mai, salle polyvalente, rue Benjamin-Crémieux.](#)

[Lundi 13 juin, Maison des associations, rue de l'Ancien-Port-des Catalans.](#)

**Inscription à partir du 3 mai auprès de Joëlle,**

**tarif : 10 € l'atelier.**

### **Ateliers sur les hydrolats**

Comment et pourquoi les utiliser ? Isabelle Suzanne vous donnera toutes ses astuces pour les concocter et les appliquer.

[Lundi 20 et jeudi 30 juin.](#)

**Maison des associations, rue de l'Ancien-Port-des Catalans.**

**Inscription à partir du 3 mai auprès de Joëlle,**

**tarif : 10 € l'atelier.**

### **Atelier mode thérapie**

**NOUVEAU**

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.

A l'issue de l'atelier une date sera définie afin de réunir 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 jeudi 2 juin.

**Salle polyvalente, rue Benjamin-Crémieux.**

**Inscription à partir du 3 mai auprès de Joëlle,**

**tarif : 10 € l'atelier.**

## Atelier sportif

### Marche afghane

Caroline Prévost vous propose de pratiquer cette marche qui améliore la capacité respiratoire, l'endurance, le lâcher prise, l'immunité, la vitalité... Marche pratiquant une respiration synchronisée sur les pas, en pleine nature. Groupe 10 personnes. 6 séances d'1h30, de 14h30 à 16h.

Les mardis 10, 17, 24, 31 mai puis 7 et 14 juin.

**Renseignements auprès de Lise**

**Inscription dès réception du programme,**

**tarif : 50 €.**

## Les ateliers artistiques

### 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. A 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.

Les mardis 3, 10, 17, 24, 31 mai et 7 juin, de 10h à 12h.

**Salle Elicia de la Maison des associations, rue de l'Ancien-Port-des-Catalans.**

Groupe de 8 personnes.

**Inscription auprès de Lise dès réception du programme,**

**tarif : 40 € les 6 séances de 2h.**

## Créations Florales

La boutique Maeko vous propose des ateliers créatifs 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.

**Boutique Maeko, 3 rue du 1<sup>er</sup> mai.**

*Se renseigner auprès de Lise.*

*Inscription dès réception du programme*

**Le Kokedama :** art végétal japonais mettant en valeur une plante pour lui donner tout son sens...

Mercredi 11 Mai, de 13h à 15h et lundi 16 Mai, de 14h à 16h.

Groupe de 6 personnes.

**Tarif : 30 € /** ardoise création / thé + friandises japonaises.

**L'Ikebana :** art floral japonais qui permet de créer une structure naturelle décorative aux lignes épurées et spirituelles.

Lundi 13 juin, de 14h à 16h.

Groupe de 6 personnes.

*Renseignements auprès de Lise*

*Inscription dès réception du programme,*

**tarif : 40 € /** création / thé + friandises japonaises maison.

## Balade-dessin dans Narbonne

Se détendre et se retrouver par la pratique du dessin, à Narbonne, dans une ambiance ludique. Marianne Schumacher vous accompagne dans cette discipline artistique. Echauffement autour du dessin, originalité du cadrage, perspective, traçage et développement de votre style.

4 séances les mardis de 14h30 à 16h30 :

10 mai : **Jardin de l'Archevêché et salle de la Poudrière ;**

17 mai : **place de l'Hôtel-de-Ville ;**

24 mai : **petites ruelles vers l'Horreum ;**

31 mai : **place du Forum.**

Tout niveau.

Matériel à amener : un siège pliable, un carnet de papiers aquarelles encollés en format A2/A3 ou A4 de 180g sur support rigide, 1 jeu de crayons graphite B/HB/H, gomme, taille crayon, pointes à encre fine de couleur noire et crayon de couleur en option, pinces à dessin.

*Renseignements auprès de Lise*

*Inscription dès réception du programme,*

**tarif : 8 € par séances de 2h.**

## 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*

*Inscription dès réception du programme,*

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

## Atelier découverte

### Pêche en Eau Douce

**NOUVEAU**

Découverte de la pêche en eau douce, initiation aux différentes techniques, avec matériels appropriés. Technique de la petite canne, de la canne déboîtée, pêche au feeder, pêche au moulinet.

Judi 5 mai : **Robine**, initiation à la petite canne, pêche statique ;

Mardi 17 mai : **Robine**, initiation à la pêche itinérante, pêche aux leurres ;

Mardi 14 juin : **Parc de l'Etang Salin**, les 2 techniques de Pêches.

*Renseignements auprès de Lise*

*Inscription dès réception du programme,*

*tarif : 10 € par séance, appâts et matériels compris.*

### **Pâtisseries autour du matcha**

**NOUVEAU**

Durant cet atelier apprenez à découvrir le matcha en cuisinant des fondants chocolat matcha et des sablés aux amandes et au matcha. Dégustation d'un thé japonais accompagné de douceurs en toute convivialité. 5 personnes maximum.

Lundi 9 mai, 14h à 16h30

**19 rue Ancienne-Porte-Neuve**

*Renseignements auprès de Lise*

*Inscription dès réception du programme,*

*tarif : 25 €, ingrédients compris.*

### **Atelier cuisine Gyozas (Japon)**

Durant cet atelier, apprenez à confectionner des gyozas (au porc et au tofu pour les végétariens) et à préparer une soupe miso. Dégustation sur place, un moment rempli de délices...

Lundi 13 juin, 11h à 13h.

**19 rue Ancienne-Porte-Neuve**

*Renseignements auprès de Lise*

*Inscription dès réception du programme,*

*tarif : 35 €, ingrédients compris.*



- Mes notes -



**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.  
Port du masque et pass sanitaire  
obligatoires dans les lieux clos  
ou sur demande.**

Retrouvez le programme sur :  
**[narbonne.fr/programme-animation-seniors-0](http://narbonne.fr/programme-animation-seniors-0)**