

Programme  
JANVIER À JUIN 2023



*Les seniors actifs*

À NARBONNE

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



# LA MAISON DE LA PRÉVENTION SANTÉ

📍 41, BD FERROUL



S'informer  
Ateliers  
Échanger

Dépistage  
Santé  
Conférences

**LA VILLE S'ENGAGE  
POUR VOTRE SANTÉ**

Maison de la  
Prévention  
Santé

Assurance  
Maladie  
AUDE

ACTUALITÉ  
FRANCAISE  
2016

ars  
Agence Régionale de Santé  
Occitanie

  
Narbonne  
AU CŒUR DES POSSIBLES

### MARCHE AFGHANE

Cette marche améliore la capacité respiratoire, l'endurance, le lâcher prise, l'immunité, la vitalité... Marche installant une respiration synchronisée sur les pas, en pleine nature.

Possibilité d'essai avant inscription auprès de Mme Prévost.

**Judi 5 janvier à 14h ou le mardi 10 janvier à 14h**

Passerelle du Moulin du Gua

#### Marche niveau débutant

Judis : de 14h à 15h30, à partir du 2 février au 20 avril  
(hors vacances scolaires)

#### Marche niveau intermédiaire :

Mardis : de 14h à 15h30, du 17 janvier au 04 avril  
(hors vacances scolaires)

*Inscription :*

*50€/personne pour 6 séances, 80€/personne pour 10 séances,  
Groupe de 10 personnes*

*Renseignements auprès de Lise*

*Inscription dès réception du programme.*



### SELF-DEFENSE SENIORS

Très efficace pour se défendre tout en douceur. De nombreuses techniques et méthodes de self défense seniors.

**Mercredis de 15h à 16h, à partir du 1<sup>er</sup> février**

Lieu : Maison des services, avenue de la Nāïade au Dojo  
Avec Franck Landry

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

*Inscription à partir du 23 janvier*

*Se renseigner auprès de Lise*

## CHŒUR ELICIA REPRISE

Apporte joie et convivialité. Répétitions avec Corinne Beau.

*Lundi après-midi de 14h à 16h.*

*Lieu : salle Elicia Maison des Associations*

*Rue Ancien-Port-des-Catalans*

*Tarif : 20 €*

**Reprise le lundi 9 janvier**

*Se renseigner auprès de Lise*



## 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 du 17/01 au 21/03 horaire 10h à 12h**

**Le mardi du 9/05 au 27/06 horaire 10h à 12h**

*Groupe de 8 personnes*

*Salle Elicia Maison des Associations*

*Rue Ancien Port-des-Catalans*

*Tarif : 40 € les 8 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 et cela, en toute convivialité.

*Groupe de 4 à 6 personnes.*

*2 quai Dillon*

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

*Se renseigner auprès de Lise*



## CRÉATION FLORALE-CRÉPON

Dans le cadre de sa décoration printanière 2023, la Municipalité met en place une décoration sur le thème du floral et du végétal. Nous vous invitons à l'atelier de création de fleurs, en papier crépon-soie et en matière recyclable. Cet atelier se déroulera sous l'égide de Mme Marie-Thérèse Segura.

**A partir du lundi 6 février**

*Salle des commissions : les lundis de 14h30 à 16h30*

*8 personnes maximum*

*Gratuit*

*Inscription auprès de Lise dès réception du programme.*

## CRÉATION FLORALE-FRAICHE

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.

## KOKEDAMA

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

**Les lundis : 9 janvier, 6 février, 20 mars, 17 avril**

*Groupe 5 personnes maximum de 14h30 à 16h30*

*Tarif : 30€ / Ardoise plus création / thé + friandises japonaises/*

## IKEBANA

Au cours de l'atelier, vous apprendrez l'art floral japonais qui permet de créer une structure naturelle décorative aux lignes épurées et spirituelles.

**Mercredis : 15 mars et 5 avril**

*Groupe : 5 personnes*

*Horaire : 13h30 à 15h30*

*Tarif : 40€ / Création/ thé + friandises japonaises maison*

*Se renseigner auprès de Lise*

*Inscription dès réception du programme*

*Lieu : Boutique Maeko, 3 rue du 1<sup>er</sup>-Mai*

## ATELIER CUISINE

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.

**GYOZAS** : petits raviolis japonais farcis. Un plat que vous pouvez facilement refaire chez vous et équilibré au niveau nutritionnel.

Lundi 23 janvier

**SOUPE MISO, RIZ ET TSUKEMONO** : durant cet atelier apprenez à faire une soupe Miso, à bien préparer et faire cuire votre riz et à réaliser des tsukemonos (petits légumes fermentés).

Lundi 20 février

### **MAKI, SUSHI**

Apprenez à réaliser les fameux sushis japonais et plus particulièrement le maki : riz préparé, garni de différents ingrédients, légumes, omelette, poisson, viande ou tofu le tout entouré d'une feuille d'algue appelée nori.

Pour un moment convivial et à refaire facilement chez soi et en famille.

Lundi 27 mars

*Tarif : 40€, ingrédients compris par séance.*

*Chaque personne confectionne son plat et est acteur de l'atelier. Repas partagé en toute convivialité. Pensez à amener un contenant pour emporter les restes de votre réalisation.*

*Lieu 19 rue de l'Ancienne-Porte-Neuve*

*Se renseigner auprès de Lise*

*Inscription dès réception du programme*

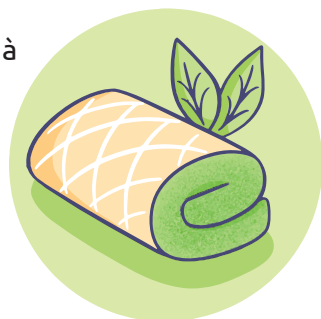
*Groupe 5 personnes de 11h à 13h*

## PÂTISSERIE JAPONAISE

Lundi 16 janvier ou lundi 10 avril

### **Autour du Matcha**

Durant cet atelier apprenez à découvrir et à utiliser le matcha en cuisinant des pâtisseries à la japonaise. Cake, petits sablés ou fondant. Dégustations de thés japonais.



Lundi 6 mars et lundi 3 avril

### **Daifuku Mochi**

Au cours de l'atelier, vous confectionnez une pâtisserie traditionnelle japonaise : le daifuku mochi.

Petite pâtisserie composée d'une pâte de riz fourrée avec de l'anko (pâte de azuki sucrée). Selon la saison un fruit y sera intégré. Dégustation de thés japonais.

*Lieu : 19 rue de l'Ancienne-Porte-Neuve*

*Se renseigner auprès de Lise*

*Inscription dès réception du programme*

*Groupe : 5 personnes, de 14h30 à 16h30*

*Tarif : 40€ / réalisation des pâtisseries / thé + friandises japonaises maison*

*Inscription dès réception du programme*

*Renseignements auprès de Lise*

## INFORMATIQUE **NOUVEAU**

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

Module 1 Word

Module 2 Excel

Module 3 Bien utiliser son ordinateur

Module 4 Prendre soin de son ordinateur / enlever les virus

Module 5 Utiliser les objets connectés avec son téléphone

Module 6 Comment optimiser son téléphone

Module 7 Préparer son téléphone ou sa tablette pour voyager mieux



*Tarif : 2 modules 30€ / 4 modules 50€ / 6 modules 70€*

*Mardi et jeudi de 14h à 18h*

*INESS Salle Saint Exupéry*

*30 avenue du Dr Paul Pompidor, 11100 Narbonne*

*Inscription auprès de Lise à partir du mardi 4 janvier*

## ANGLAIS **NOUVEAU**

Cours de conversation en anglais avec Joseph Segall. Idéal pour pratiquer son aisance orale et combattre la peur de s'exprimer en anglais. Base de vocabulaire, prononciation, éléments de base, expression, discussion, en toute convivialité.

**Du 18 janvier au 8 mars**

*Groupe de 8 personnes maximum*

*Tarif 30€ les 6 modules de 2h 14h 16h les mercredis*

*Salle des Commissions 13 rue Benjamin Crémieux*

*Inscription dès réception du programme*



## SOPHROLOGIE

Sophrologie avec Marie-Christine Léost. Elle vous guidera afin de gérer au mieux certaines émotions et situations ainsi que la confiance en soi. Deux groupes possibles : les initiés et les débutants.

**A partir du 6 mars**, les lundis de 9h15 à 10h15, 50€ les 10 séances pour les initiés et de 10h30 à 11h45, 30€ les 6 séances pour les débutants. Salle polyvalente rue Benjamin-Crémieux.  
*Inscription à partir du 6 février auprès de Joëlle.*

## SOINS ESTHÉTIQUES

Avec l'école de coiffure et d'esthétique Beauté Coiffure, un moment privilégié de bien-être et de détente à travers différents soins.

*Les mercredis de 9h15 à 12h.*

- **Mercredi 25 janvier, 15 février et 12 avril** : *diagnostic peau et soin visage.*
- **Mercredi 8 février et 29 mars**: *beauté des mains et des ongles.*

*15€ le soin, inscription à partir du 11 janvier auprès de Joëlle.  
Ecole de coiffure et d'esthétique, Beauté Coiffure, 10 rue du Luxembourg.*

## RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

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

**Les 13 et 27 mars**,  
*10€ l'atelier, inscription à partir du 13 février auprès de Joëlle.*



## ATELIER SUR LES HYDROLATS

Distillation d'une matière première naturelle souvent florale. Isabelle Suzanne vous donnera toutes les astuces pour les concocter et les appliquer.

**17 avril**, 10€ l'atelier, *inscription à partir du 13 février* auprès de Joëlle.

## ATELIERS AU NATUREL POUR UNE BEAUTÉ DU VISAGE ET DES MAINS

Animés par Isabelle Erfort, socio-esthéticienne et 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.

**6 mars et 3 avril**

- Petit moment de relaxation également avant de poursuivre sur le soin visage avec la création d'un soin gommant. Conseils, astuces et réalisation d'un soin complet du visage, nettoyage, gommage, masque.

**20 mars et 15 mai**

- Relaxation encore avec l'atelier automassage du visage et du cou au quartz rose. Et, conseils, astuces et réalisation d'une crème de soin visage personnalisée.

**22 mai et 5 juin**

10€ l'atelier, *inscription à partir du 6 février* auprès de Joëlle.  
Les ateliers auront lieu à la salle polyvalente rue Benjamin-Crémieux de 14h30 à 16h30, 14h30 à 17h pour le soin visage.

## ATELIERS DE NUMÉROLOGIE

Animée par Marie-Marthe Sablairoles, numérologue. 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.

*Gratuit, inscription à partir du 16 février auprès de Joëlle.*

*7 ateliers de 2h seront proposés du 9 mars au 20 avril*

*Lieu à définir.*



## CONFÉRENCE AVEC AGIR ABCD AUDE

Le thème : *Les arnaques et les dangers d'Internet*. Prévenir et informer sur les risques encourus, adopter des attitudes sécurisantes. Ne pas s'isoler et que faire en cas de problème.

*22 mars, 2h30 de vidéos, commentaires et témoignages.*

*Inscription à partir du 8 mars auprès de Joëlle.*

## ATELIER SPORTIF

### YOGA

Venez découvrir ses bienfaits ! Dans un havre de paix et de sérénité, Géraldine vous transmettra l'enseignement fondamental de ce bien être ancestral.

**Du 12 janvier au 30 mars et du 6 avril au 29 juin**

*le jeudi de 15h à 16h et de 16h15 à 17h15.*

*Lieu Maison des Associations, rue de l'Ancien Port des Catalans.*

*Tarif : 50€ les 10 séances.*

*Inscription à partir du 3 janvier auprès de Joëlle.*

# SORTIES NARBONNE

## FÉVRIER

### MARDI 14 FÉVRIER

#### REPAS DANSANT DE LA SAINT-VALENTIN

Chapiteau du Parc des Sports et de l'Amitié.

Nous vous invitons à partager une après-midi romantique et conviviale.

*Inscription à partir du 16 janvier*

*Se renseigner auprès du service Animations seniors.*

### DIMANCHE 19 FÉVRIER

#### CE DIMANCHE, C'EST CARNAVAL !

Le service animation seniors participe au Carnaval de Narbonne.

Venez, encourager et applaudir le char confectionné par les seniors ainsi que tous les autres carnavaliers, musiciens...

Retrouvons-nous pour chanter, danser, jeter des confettis, défiler autour d'une parade dans les rues de Narbonne !



## MAI

### 26 MAI

#### NOCES D'OR ET DE DIAMANT

La Municipalité mettra à l'honneur les couples qui célèbrent en 2023 leurs noces d'or (50 ans de mariage) ou leurs noces de diamant (60 ans de mariage).

Si vous êtes concernés, nous vous invitons à vous rapprocher du service animations seniors **avant le 28 février** afin de formaliser votre participation, dans la limite des places disponibles.



## JANVIER

### JEUDI 19 ET VENDREDI 20 JANVIER

#### **Festival des lanternes à Montauban (2 jours)**

Le Festival des Lanternes 2022 se déroule à Montauban, cours Foucault, du 1<sup>er</sup> décembre 2022 au 5 février 2023. Il illuminera la cité d'Ingres après le succès populaire des éditions précédentes sur Gaillac et Bagnac qui ont réuni plus d'1 million de visiteurs.

Ainsi, vous pourrez déambuler sur les rives du Yangste à la découverte de tableaux uniques créés grâce au talent de 80 artisans chinois de Zigong. Pendant 2 mois, ces artisans déploieront leur savoir-faire ancestral pour façonner et installer ces sculptures monumentales venus tout droit de la province du Sichuan.

*Programme détaillé mis à disposition dès le 12 décembre*

*Tarif : 180 €*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie dès réception du programme*

### VENDREDI 27 JANVIER

#### **Les secrets de la ville d'Agde**

Traversez les siècles avec notre guide-conférencier, découvrez l'âme de cette cité portuaire, la richesse du passé, les trésors du patrimoine de la Perle Noire. Si vous êtes bien attentifs, marins, évêques et consuls vous chuchoteront leurs secrets !

*Tarif : 6 €*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du lundi 16 janvier*

## FÉVRIER

### VENDREDI 03 FÉVRIER

#### **Oniria : Aquarium de Canet-en-Roussillon**

Oniria, le nouvel aquarium de Canet-en-Roussillon, Pyrénées-Orientales.

Visitez les univers aquatiques d'Oniria, plus qu'un aquarium !

*Tarif : 13 €*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du jeudi 26 janvier*

## MARS

### MARDI 07 MARS

#### **Cyril Codina, le vinaigrier de Lagrasse**

Créateur de vinaigres depuis plus de 10 ans, il emploie son énergie à créer de nouvelles variétés de vinaigres et expérimenter de nouvelles approches techniques. Il nous invite à un voyage gustatif atypique dans sa Vinaigrerie au coeur de Lagrasse. Venez découvrir dans cet espace dédié aux saveurs, sa production qui comptabilise aujourd'hui plus de 30 vinaigres.

*Tarif : 6 €*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du jeudi 16 février*

### VENDREDI 10 MARS

#### **Gouffre de Cabrespine**

#### **Une visite au cœur du temps et de la terre**

Le Gouffre de Cabrespine fait partie des 10 plus belles cavernes d'Europe. Il offre la particularité de renfermer en son sein une diversité de formations inégalée jusqu'à présent. Venez vivre le grand frisson sur le balcon suspendu au-dessus du vide !

*Tarif : 6 €*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du jeudi 16 février*

## MARS

### MARDI 14 MARS

#### **Le Musée de la Cloche et de la Sonnaïlle, à Hérépian**

Une visite insolite !

Logé dans l'ancienne gare d'Hérépian, aux abords de la Voie Verte, le Musée de la Cloche et de la Sonnaïlle nous conte l'histoire de la Fonderie Granier. On y découvre les secrets des artisans sonnaillers et des maîtres fondeurs à travers l'univers de cette ancienne fonderie.

*Tarif : 6 €*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du jeudi 9 mars*

### VENREDI 17 MARS

#### **Noilly Prat, à Marseillan**

Lieu de fabrication de l'un des premiers Vermouth Français !

Nichée dans le charmant petit port de Marseillan, à deux pas de l'étang de Thau et de la Méditerranée, la Maison Noilly Prat est un lieu de renommée mondiale où est élaboré, depuis près de 200 ans, dans le plus grand secret, l'un des premiers Vermouths français, Le Noilly Prat.

*Tarif : 6 €*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du jeudi 09 mars.*

### VENREDI 24 MARS

#### **Journée à Montpellier**

*Programme détaillé à retirer le 23 janvier.*

*Information auprès de Nathalie et Élodie à partir de 23 janvier*

## MARS

### MARDI 28 MARS

#### Visite guidée de Sète, cité de la pêche

Découvrez le patrimoine maritime de Sète du quai de la Marine, au cœur du canal Royal, jusqu'au môle Saint-Louis.

Laissez-vous raconter l'histoire de la pêche à Sète, des thoniers aux petits métiers ; et montez à bord du chalutier « Louis Nocca » qui vous accueille à quai.

*Tarif : 6 €*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du jeudi 23 mars*

### VENDREDI 31 MARS

#### Petit train d'Agde

Grâce à un chemin réservé, au milieu d'une forêt méditerranéenne, vous gravirez jusqu'à son sommet le volcan du Mont Saint Loup (113m d'altitude) où vous attend un panorama exceptionnel sur le littoral, de Sète jusqu'aux Pyrénées. Se déroule à 360°, l'Etang de Thau, les Cévennes, la grande plaine, Agde, le Golfe du Lion et Le Cap d'Agde.

*Tarif : 6 €*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du jeudi 23 mars.*



## AVRIL

### MARDI 4 AVRIL

#### Abbaye de Valmagne

L'Abbaye Cistercienne de Valmagne, classée Monument Historique, fût fondée en 1139.

Partez à la découverte de cet édifice prestigieux qui garde, 9 siècles après sa fondation, toute sa superbe !

*Tarif : 6 €*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du jeudi 30 mars*

### VENDREDI 07 AVRIL

#### Balade en bateau sur l'Étang de Thau2

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.

*Tarif : 13 €*

*Priorité sera donnée aux personnes inscrites sur la liste d'attente « Balade Etang de Thau 1 » du 30/09/2022.*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du jeudi 30 mars*

### MARDI 11 AVRIL

#### Balade à Embrès

Mickaël Falguera, amoureux de nature et de voyage, passionné d'histoire et de légendes depuis l'enfance. Voici quelque temps maintenant qu'il sillonne les garrigues, les maquis et les forêts de la région.

Venez-vous balader au travers un vignoble réputé, découvrez la source des Canelles et la chapelle de Saint Félix.

*PRÉVOIR CHAUSSURES DE MARCHE!*

*Tarif : 6 €*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du jeudi 6 avril.*

## AVRIL

### MARDI 18 AVRIL

#### Castelnou

Le village de Castelnou compte parmi les sites les plus remarquables que l'on se doit de découvrir en Catalogne. Comme cinq autres villages du département des Pyrénées-Orientales, il est classé parmi les plus beaux villages de France.

*PRÉVOIR CHAUSSURES ADAPTÉES, VILLAGE PENTU !*

*Tarif : 6 €*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du jeudi 06 avril.*

### VENDREDI 21 AVRIL

#### Journée à Foix

*Programme détaillé à retirer le 23 janvier.*

*Information auprès de Nathalie et Élodie à partir de 23 janvier*

## MAI

### VENDREDI 12 MAI

#### **Cathédrale d'Elne**

La cathédrale Sainte-Eulalie et sainte Julie domine la ville d'Elne. Construite au XI<sup>e</sup> et XII<sup>e</sup> siècles, monument majeur de l'art roman catalan, elle fût le siège de l'Évêché de cette partie de la Catalogne du VI<sup>e</sup> siècle jusqu'en 1602.

*Tarif : 6 €*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du jeudi 20 avril.*

### MARDI 16 MAI

#### **Journée Saint-Guilhem-le-Désert**

*Programme détaillé à retirer le 23 janvier.*

*Information auprès de Nathalie et Élodie à partir de 23 janvier*

### MARDI 23 MAI

#### **Safari Marbre de Caunes-Minervois**

Le Safari Marbre permet de découvrir un patrimoine marbrier géologique et historique d'exception. La visite accompagnée et commentée par des membres de l'association suit une boucle avec des haltes aux endroits les plus intéressants : carrières anciennes, carrière en activité, carrières historiques, outils et méthodes d'extraction in situ et sculptures monumentales.

*Chaussures de marche recommandées, penser aussi à s'hydrater.*

*Tarif : 6 €*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du jeudi 20 avril.*

# JUIN

## VENDREDI 2 JUIN

### Jardin de Saint-Adrien à Servian

Le jardin de Saint-Adrien fait partie des sites les plus spectaculaires de notre région. 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.

Rêve d'un enfant du pays, les anciennes carrières datant du Moyen Age se sont transformées peu à peu en un écrin de verdure, paradoxale oasis posée sur les roches volcaniques. Dans ce lieu de contraste, le promeneur passe de la pierre naturelle aux fleurs libres et odorantes, à l'ombrage frais et intime des pins.

Le Jardin de Saint-Adrien a été élu « Jardin Préféré des Français 2013 »

*Tarif : 6€*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du jeudi 25 mai.*

*Sous réserve de modification*

## MARDI 6 JUIN

### Pédorail à Saint-Thibery

Venez découvrir une activité plaisir entre amis dans un cadre unique. Alliez nature, touche d'histoire, détente et fous rires pour un moment unique et magique.

Amateurs de nature, venez découvrir le Pédorail ! Vous voyagerez sur les vestiges de l'ancienne voie ferrée de Saint Thibery. Une balade dans un cadre exceptionnel au bord de l'Hérault.

*Tarif : à définir*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du jeudi 1<sup>er</sup> juin*

*Sous réserve de modification*

## JUIN

### VENREDI 9 JUIN

#### **Journée catamaran**

Départ de Canet en Roussillon, croisière à la voile et visite commentée, jusqu'au port antique de Port Vendres. A Port Vendres, un petit train nous déposera à Collioure par la corniche.

Escale libre dans Collioure. En milieu d'après-midi, les passagers remonteront à bord du petit train touristique pour réaliser une balade commentée. A l'issue de cette balade, les passagers réembarqueront à bord du catamaran pour un retour sur Canet en Roussillon.

*Programme détaillé à retirer le 23 janvier.*

*Information auprès de Nathalie et Élodie à partir de 23 janvier*



### MARDI 13 JUIN

#### **Journée détente à l'Anse de Paulilles**

Le site classé de l'Anse de Paulilles vous réserve un paysage à couper le souffle. Cette magnifique anse qui s'ouvre sur la mer Méditerranée a longtemps abrité l'une des industries les plus dangereuses de France... Une dynamiterie ! Cette dernière a été depuis fermée, mais les locaux encore présents témoignent de son histoire.

Un d'entre eux est dédié à la mise en valeur d'un autre patrimoine local : les barques catalanes. L'association redonne vie à ces bateaux traditionnels en bois qui se comptaient par dizaines dans les ports de la région, tout au long du XX<sup>e</sup> siècle. Aujourd'hui, les Paulilles sont devenue une aire protégée, propriété du Conservatoire du littoral.

*Journée libre. Prévoir son repas.*

*Tarif : 10€*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du jeudi 1<sup>er</sup> juin.*

## ON DANSE



### ON DANSE A NARBONNE-PLAGE

**10/01/2023 - 02/02/2023 – 16/03/2023 – 13/04/2023**

Après-midi récréatif dansant

Salle Dominique-Baudis. 14h30. Entrée gratuite.

*Inscription obligatoire à partir du 19 décembre – 09 janvier – 13 février et 13 mars.*

*Se renseigner auprès d'Elodie et Nathalie.*

## VOYAGE

### VOYAGES ET SÉJOURS EN EUROPE

Des informations détaillées sur les destinations et le programme seront à votre disposition au service à partir de fin mars.





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

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

