

Programme  
SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2023



# *Les seniors actifs*

À NARBONNE

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





**Didier MOULY**  
Maire de Narbonne  
Président du Grand Narbonne



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

**V**ous avez du temps libre et souhaitez en profiter pour lier de nouvelles connaissances, sortir, voyager, aller danser, pratiquer une activité sportive, artistique... le service Animation seniors de la Ville vous offre de multiples possibilités. Consultez ce programme, allant du mois de septembre au mois de décembre, il est fait spécialement pour vous.

La Ville de Narbonne tient à vous faciliter l'accès à la culture et aux loisirs, en vous proposant des moments d'échange et de partage. C'est essentiel pour votre santé et votre bien-être. Alors, franchissez le pas, n'hésitez pas à vous inscrire même si vous ne connaissez pas les participants. C'est justement l'occasion de faire de nouvelles rencontres. C'est aussi un moyen de rester actif.

Nous espérons que ce guide répondra à vos attentes et que vous passerez un automne chaleureux. À vos agendas !

## GYMNASTIQUE

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

Lundis de 14h30 à 15h30 (douce), de 15h30 à 16h30 (intermédiaire),  
dès le 25 septembre

Parc des Sports et de l'Amitié, salle des Figuiers

*Inscription à partir du mardi 12 septembre*

*Tarif pour l'année : 40€ - 1 fois par semaine*

*Renseignement auprès de Lise*



## 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.

Passerelle du Moulin du Gua

### Marche niveau débutant

Judis : de 14h30 à 16h, à partir du 28 septembre au 14 décembre  
(hors vacances scolaires)

### Marche niveau intermédiaire :

Mardis : de 14h30 à 16h à partir du 26 septembre au 14 décembre  
(hors vacances scolaires)

*Inscription aux séances découvertes, dès réception du programme*

*90€/personne pour 10 séances, 185€ du 26/09 au 2/05 soit 23 sorties d'1h30. Groupe de 10 personnes*

*Renseignement auprès de Lise*

Possibilité de séances découvertes :

Vendredi 1er septembre 17h

Mardi 5 septembre 17h

Jeudi 14 septembre 14h

*Inscription pour l'essai dès réception du programme*

### SELF-DEFENSE SENIORS

Cette méthode d'autodéfense permet de mieux appréhender les situations stressantes, créant ainsi des automatismes de défense efficace et tout en douceur.

Mercredis de 15h à 16h, à partir du 27 septembre

Maison des services, avenue de la Naïade au Dojo

Avec Franck Landry

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

*Inscription à partir du mercredi 13 septembre*

*Renseignement auprès de Lise*



## CHŒUR ELICIA

Apporte joie et convivialité. Répétitions avec Corinne Beau.

**Lundi après-midi de 14h à 16h.**

*Salle Elicia Maison des Associations*

*Rue Ancien-Port-des-Catalans*

*Tarif : 30€ - 1 fois/semaine*

**Reprise le lundi 18 septembre**

*Renseignement auprès de Lise*

*Inscription dès réception du programme*



## 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.

**Reprise le mardi 10 octobre**

*Groupe de 8 personnes*

*Salle Elicia Maison des Associations*

*Rue Ancien Port-des-Catalans*

*Tarif : 40€ les 8 séances de 10h à 12h*

*Inscription dès réception du programme*

### 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.

Les jeudis de 14h30 à 16h30.

*Groupe de 4 à 6 personnes.*

*2 quai Dillon*

*Tarif : 60€ pour 4 séances de 2h (matériels fournis)*

*Renseignements auprès de Lise*



### PARLONS EN VIN

Rentrons dans l'épopée du vin avec Noé... Abordons la vigne, le vin, la pax Romana. Découvrons les vins et la signature du terroir. Un atelier animé par notre célèbre Maître Sommelier Jackie Bonnet.

Dès le Mercredi 20 septembre.

*Impasse 39 bis Avenue Pierre Semard*

*Tarif : 50€ les 10 séances de 2h.*

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



## INFORMATIQUE

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

- Module 1 Les applications utiles du quotidien (Parcmètre, vendre sur Vinted, le bon coin, Spotify...)
- Module 2 Les bases de l'ordinateur
- Module 3 Comment utiliser le cloud
- Module 4 Savoir repérer et contrer les virus
- Module 5 Me lancer dans les réseaux sociaux Facebook, Tik Tok , Instagram, WhatsApp
- Module 6 Comment optimiser son téléphone
- Module 7 Se préparer à voyager avec son téléphone
- Module 7 Créer facilement une affiche pour un anniversaire, son association...



*Tarif : 2 modules 30€ / 4 modules 50€ / 6 modules 70€ / 8 modules 80€  
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 5 septembre*

## ESPAGNOL NOUVEAU

Cours de conversation en espagnol avec Rose-Marie Olmos. Idéal pour pratiquer son aisance orale et combattre la peur de s'exprimer en espagnol. Base de vocabulaire, prononciation, éléments de base, expression, discussion, en toute convivialité.

*Les mardis de 10h à 11h30  
Groupe de 8 personnes maximum  
Gratuit. 10 modules .  
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 25 septembre**, 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 11 septembre 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, diagnostic peau et soin visage ou beauté des mains et des ongles.

9h15 à 12h

15€ le soin visage, 10€ la beauté des mains, *inscription à partir du 12 septembre auprès de Joëlle. (Dates à déterminer sur place).*

*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.

**Le lundi 2 octobre**, 14h30 à 16h30

10€ l'atelier, *inscription à partir du 11 septembre auprès de Joëlle*

## 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 19 octobre auprès de Joëlle*

6 ateliers de 2h seront proposés **du 9 novembre au 14 décembre**

Salle polyvalente rue Benjamin-Crémieux

## LES INSTANTS DE BIEN-ÊTRE

### 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.

- ▶ Petit moment de relaxation avant de poursuivre sur les conseils et les astuces pour un maquillage au naturel bonne mine. Vous pourrez créer ensuite votre démaquillant micellaire biphasé bio.

**Lundi 25 septembre**

- ▶ Petit moment de relaxation en appliquant les bons gestes pour un soin visage bien hydraté et création de sa crème de soin haute hydratation.

**Lundi 16 octobre**

- ▶ L'atelier beauté des mains au naturel débutera par un temps de relaxation puis création de son baume nourrissant et réparateur bio. Manucure pour une beauté des ongles au naturel et pour terminer soin complet des mains, gommage et application du baume.

**Lundi 13 novembre**

*10€ l'atelier, inscription à partir du 12 septembre auprès de Joëlle  
Les ateliers auront lieu à la salle polyvalente rue Benjamin-Crémieux de 14h30 à 17h.*

## 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 28 septembre au 14 décembre.**

*Le jeudi de 15h à 16h pour les initiés et de 16h10 à 17h10 pour les débutants. Stade Egassiairal, salle Figuier*

*Tarif : 50€ les 10 séances.*

*Inscription à partir du 14 septembre auprès de Joëlle*

## SEPTEMBRE



### MARDI 12 SEPTEMBRE

#### JOURNÉE ÉTANG DE THAU

Dans les coulisses de l'ostréiculture

Visite d'un mas Conchylicole au bord de l'étang de Thau. Venez partager le savoir-faire et les valeurs d'une famille passionnée par son métier depuis 4 générations.

Déjeuner-dégustation au mas et visite du musée de l'étang de Thau.

*Tarif : 50€*

*Inscription auprès de Nathalie et Elodie dès réception du programme, dans la limite des places disponibles*

### VENREDI 15 SEPTEMBRE

#### LES SALINS DE GRISSAN

Découverte de la production et de la récolte du sel au Salin de Gruissan, de ses différentes utilisations dans le domaine alimentaire, agricole et industriel. Ce joyau naturel, à mi-chemin entre mer et montagne, vous offrira toute la richesse de la flore et de la faune de ces steppes salées.

Prévoir chaussures et vêtements adaptés.

*Tarif : 6€*

*Inscription auprès de Nathalie et Elodie à partir du 7 septembre, dans la limite des places disponibles*

### JEUDI 21 SEPTEMBRE

#### REPAS DANSANT DE LA SENIOR'ATTITUDE

Chapiteau du Parc des Sports et de l'Amitié

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

*Tarif : 25€*

*Renseignement auprès du service Animations seniors.  
Inscription à partir du 4 septembre 2023*

## Vendredi 22 septembre

### EUS, VILLAGE MÉDIÉVAL

Entouré de vergers, Eus est l'une des communes les plus ensoleillées de la région. Venez profiter de la vue sur la vallée de la Têt et le Canigou, de la beauté des vieilles pierres et découvrez la vieille église.

Tarif : 6 €

*Inscription auprès de Nathalie et Elodie à partir du 14 septembre, dans la limite des places disponibles.*

## OCTOBRE

### MARDI 3 OCTOBRE

#### LA 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 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 auprès de Nathalie et Elodie à partir du mercredi 20 septembre, dans la limite des places disponibles*

### VENDREDI 6 OCTOBRE

#### JOURNÉE ROUTE DU CASSOULET

Visite de la capitale mondiale du Cassoulet, Castelnaudary. Depuis la place de Verdun, vous découvrirez le centre ancien et ses principaux monuments. Entre Moulin de Cugarel, la Collégiale Saint-Michel ou encore le Présidial, laissez-vous conter l'histoire de la ville.

Déjeuner cassoulet. Visite de la ferme de Berengou, chez la famille Tardieu.

Tarif : 45€

*Inscription auprès de Nathalie et Elodie à partir du lundi 11 septembre, dans la limite des places disponibles*

## **MARDI 10 OCTOBRE**

### **PETIT TRAIN DE CARCASSONNE**

Au travers du tour historique de la cité, au départ de la porte Narbonnaise, vous découvrirez un circuit pittoresque qui présente l'ensemble du système défensif de la Carcassonne, classée au Patrimoine Mondial de l'Humanité : 52 tours toutes différentes, échauguettes, poternes, bretèche, mâchicoulis... Une visite surprenante, remarquablement commentée, que l'on aime et que l'on n'oublie pas.

*Tarif : 6€*

*Inscription auprès de Nathalie et Elodie à partir du 5 octobre, dans la limite des places disponibles*

## **JEUDI 12 OCTOBRE**

### **ON DANSE À NARBONNE-PLAGE**

Après-midi récréatifs dansants.

À 14h30, salle Dominique-Baudis. *Entrée gratuite.*

*Inscription obligatoire à partir du 18 septembre*

*Se renseigner auprès d'Elodie et Nathalie*

## **VENDREDI 13 OCTOBRE**

### **MINERVE**

Classé parmi les plus beaux villages de France, Minerve vous accueille dans son magnifique cadre naturel, entre les gorges de la Cesse et du Brian. On sent le poids de l'histoire et on réalise que l'on n'est pas dans un endroit comme les autres.

Prévoir chaussures et vêtements adaptés.

*Tarif : 6€*

*Inscription auprès de Nathalie et Elodie à partir du 5 octobre, dans la limite des places disponibles*

## **VENDREDI 27 OCTOBRE**

### **THE DANSANT**

Au château de Montplaisir à 14h.

*Tarif : 12€*

*Inscription auprès de service Animation seniors à partir du 2 octobre*

# NOVEMBRE

## MARDI 7 NOVEMBRE

### LE MOULIN À PAPIER DE BROUSSES

Construit à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, le moulin à papier de Brousses est le dernier du Languedoc encore en activité. Embarquez pour un voyage dans l'histoire et la fabrication du papier. Découvrez des machines anciennes et les moteurs hydrauliques et participez à une démonstration de fabrication de papier.

*Tarif : 6€*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du 26 octobre, dans la limite des places disponibles*

## JEUDI 9 NOVEMBRE

### ON DANSE À NARBONNE-PLAGE

Après-midi récréatifs dansants.

À 14h30, salle Dominique-Baudis. *Entrée gratuite.*

*Inscription obligatoire à partir du 13 octobre*

*Se renseigner auprès d'Élodie et Nathalie*

## VENDREDI 10 NOVEMBRE

### EXPLORER L'ÎLE SAINT-MARTIN

Outre ses paysages sauvages et grandioses, cette ancienne île possède une histoire antique hors du commun. Nous évoquerons également un curieux personnage : le Chinois. La balade s'achèvera par la visite de la safranière de l'île.

*Tarif : 6€*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du 26 octobre, dans la limite des places disponibles*

## MARDI 14 NOVEMBRE

### LE VILLAGE DE MOUTOULIERS ET SA CATHÉDRALE DE BOIS

Montouliers est un charmant village méditerranéen qui possède une curiosité : ses calades (ruelles en pente constituées de galets), type parfait de ce que fut autrefois le revêtement d'une chaussée dans les villages méditerranéens. Une visite insolite du village vous attend avec la découverte de la cathédrale de bois. Cet atelier et lieu de vie d'un

artiste Montouliérain vous surprendra par son originalité.

Prévoir chaussures et vêtements adaptés

*Tarif : 6€*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du **mercredi 8 novembre**, dans la limite des places disponibles*

## **VENDREDI 17 NOVEMBRE**

### **LE MUSÉE DE LA FAÏENCE AU CHATEAU DE RAISSAC**

Les manufactures européennes, les artistes et ateliers célèbres, les barbotines, les dinettes, le japonisme, les terres vernissées sans oublier les créations contemporaines... se succèdent sur les deux étages des écuries. Une rétrospective exceptionnelle de cette époque où les Arts Décoratifs et les Arts de la Table furent à leur apogée.

*Tarif : 6€*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du **mercredi 8 novembre**, dans la limite des places disponibles*

## **MARDI 21 NOVEMBRE**

### **ST PAUL ET SA CRYPTÉ**

Première église gothique de Narbonne, c'est aussi l'une des plus anciennes du Midi. Bâtie sur le tombeau du premier évêque de Narbonne, Paul, sa crypte correspond à l'ancien cimetière paléochrétien (III<sup>e</sup>-IV<sup>e</sup> siècles).

*Tarif : 2€*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du **jeudi 16 novembre**, dans la limite des places disponibles*

## **VENDREDI 24 NOVEMBRE**

### **JOURNÉE AUX FOLIES FERMIERES**

#### **Lieu-dit Mazies, à Garrigues**

Dans ce premier cabaret à la ferme, c'est autant de plaisir dans l'assiette que sur scène ! « Un brin d'agriculture, un soupçon de cuisine et une pincée de folie ». Une visite guidée du domaine en tractotrain vous attend, ainsi que l'entrée au musée de la vache et au parc animalier.

Repas du terroir et spectacle cabaret.

*Tarif : 60€*

*Inscription auprès de Nathalie et Élodie à partir du **lundi 23 octobre**, dans la limite des places disponibles*



# DECEMBRE

## MARDI 19 DECEMBRE

### ON DANSE À NARBONNE-PLAGE

Après-midi récréatifs dansants.

À 14h30, salle Dominique-Baudis. *Entrée gratuite.*

*Inscription obligatoire à partir du 10 novembre*

*Se renseigner auprès d'Elodie et Nathalie*

## DU 4 AU 8 DÉCEMBRE

### Distribution des chocolats par quartier

- Lundi 4 : salle des Fêtes du Palais du travail
- Mardi 5 : chapiteau du Parc des sports et de l'amitié
- Mercredi 6 : chapiteau du Parc des sports et de l'amitié
- Jeudi 7 : salle d'haltérophilie à St-Jean-S-Pierre
- Vendredi 8 : salle des Foudres de Montplaisir
- Vendredi 8 matin uniquement : salle Dominique-Baudis (Narbonne plage)

## DU MARDI 12 AU VENDREDI 15 DÉCEMBRE

### DISTRIBUTION DES BILLETS POUR LE SPECTACLE DU NOUVEL AN DU MARDI 23 JANVIER 2024.



## VOYAGES ET SÉJOURS EN EUROPE

**Du 15 octobre au 19 octobre**

### **LES ASTURIES**

Cette région du nord-ouest de l'Espagne est connue pour sa côte accidentée, ses montagnes, ses sites religieux et son architecture médiévale. Du pics d'Europe en passant par Bilbao pour finir par Guernica, nous vous invitons à découvrir toute son histoire.

*Programme disponible au service Animation seniors*

**Dimanche 8 et lundi 9 octobre**

### **LOURDES**

Week-end traditionnel dans la ville de pèlerinage du monde entier qui séduit par sa situation au pied des hautes montagnes des Pyrénées.

*Inscription à partir du 11 septembre 2023*

(Prévisions voyages 2024 : la Croatie, la Corse et Lourdes.)



## **CARNAVAL 2024**

Nous recherchons des bénévoles pour nous aider à préparer le char du Carnaval 2024.

N'hésitez pas à nous rejoindre !

*Renseignements et inscription 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

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

