

Programme  
JANVIER À JUIN 2024



*Les seniors actifs*

À NARBONNE

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





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



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

**E**n cette période de fêtes de fin d'année, il est temps de se projeter vers 2024 ! Démarrer une nouvelle année est l'occasion de prendre de nouvelles résolutions en choisissant de veiller à sa bonne santé physique et mentale. C'est tout l'objectif de ce programme que la Ville met en place spécialement pour ses seniors.

Vous y trouverez de nombreuses activités sportives ou créatives, des animations, des repas dansants, des bals, mais aussi des sorties découvertes et culturelles. Tout ce qu'il faut pour maintenir un lien social, se lancer dans une activité physique régulière et surtout, se faire plaisir !

Les équipes de la Ville restent à votre écoute et sont heureuses de vous accompagner dans votre quotidien, tout en veillant à votre bien-être. Que cette nouvelle année vous apporte santé, bonheur et moments chaleureux avec vos proches.

***Meilleurs vœux 2024 !***

### SELF-DEFENSE SENIORS

Très efficace pour se défendre tout en douceur et pour acquérir de nombreuses méthodes de self-défense avec Franck Landry.

A partir du 31 janvier 2024, les 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 16 janvier*

*Renseignement auprès de Lise*



### YOGA

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

**Deux sessions : du 11 janvier au 28 mars et du 4 avril au 28 juin**

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

*Tarif : 50€ les 10 séances.*

*Inscription à partir du 20 décembre 2023 auprès de Joëlle*



### 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.

*Groupe de 8 personnes maximum  
Salle Elicia Maison des Associations  
Rue Ancien Port-des-Catalans  
Tous les mardis du 30 janvier au 2 avril  
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 1h30 (matériels fournis)  
Renseignement auprès de Lise*



## 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 : **jeudi 25 janvier**, 14h à 16h - Apprentissage (apprendre de nouvelles compétences avec son ordinateur/téléphone, les sites utiles, bien explorer internet pour apprendre, les logiciels indispensables, les sources fiables...)

Module 2 : **jeudi 25 janvier**, de 16h à 18h (ordinateur) Mes premiers pas avec l'ordinateur

Module 3 : **jeudi 1<sup>er</sup> février**, de 14h à 16h (ordinateur) Les bases de l'ordinateur

Module 4 : **jeudi 1<sup>er</sup> février**, de 16h à 18h (ordinateur / téléphone / tablette) Fiabilité des informations (apprendre à savoir si une information vue sur internet est vraie ou fausse, comment une fausse information est créée (fake news, photo montage, intelligence artificielle), comment croiser les sources, trouver des sources fiables)

Module 5 : **jeudi 8 février**, 14h à 16h (ordinateur/téléphone/tablette) Me lancer sur les réseaux sociaux Facebook, Tik Tok, Instagram, WhatsApp

Module 6 : **jeudi 8 février**, de 16h à 18h Débuter avec son téléphone

Module 7 : **jeudi 29 février**, de 14h à 16h (téléphone) Optimiser son téléphone

Module 8 : **jeudi 29 février**, de 16h à 18h (téléphone) Se préparer à voyager avec son téléphone

Module 9 : **jeudi 7 mars**, de 14h à 16h (le téléphone, ordinateur, tablette) Sortir de l'isolement en communiquant avec ses petits-enfants, trouver des activités et événements)

Module 10 : **jeudi 7 mars**, de 16h à 18h (le téléphone, ordinateur, tablette) Santé, bien-être et ses applications utiles à la santé (yuka, application sport, randonnée, appels d'urgence, relaxation...)

*Tarifs : 2 modules 30€ / 4 modules 50€ / 6 modules 70€ / 8 modules 80€  
Les jeudis de 14h à 16h et de 16h à 18h*

*INESS Salle Saint Exupéry*

*30 avenue du D<sup>r</sup> Paul-Pompidor, 11100 Narbonne*

*Inscription auprès de Lise à partir du mardi 9 janvier*

### 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 Caroline Prévost.

#### Séances découvertes

**jeudi 11 janvier**, de 14h à 15h **et lundi 15 janvier**, de 11h à 12h,  
quai d'Alsace, face au Moulin du Gua  
Participation de 5€ par personne à régler sur place

#### Groupe débutants

**du jeudi 18 janvier au jeudi 30 mai**, de 14h à 15h30 (hors vacances scolaires et jours fériés)  
15 sorties d'1h30 pour 8 personnes minimum / 12 personnes maximum  
*Tarif selon convention soit 155€, au lieu de 195€*

#### Groupe confirmés

**du mardi 9 janvier au mardi 28 mai**, de 14h30 à 16h (hors vacances scolaires et jours fériés)  
17 sorties d'1h30  
*Tarif selon convention soit 165€, au lieu de 220€*

*Contact : 06 08 02 82 97*

## SOPHROLOGIE

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

**A partir du 11 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 5 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, diagnostic peau et soin visage ou beauté des mains et des ongles.

*Les vendredis de 9h15 à 12h  
12 janvier, 9 février et 5 avril 2024 : soin visage  
26 janvier, 22 mars 2024 : beauté des mains*

*15€ le soin visage, 10€ la beauté des mains, inscription à partir du lundi 18 décembre 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.

**Le lundi 22 avril**, 14h30 à 16h30  
*10€ l'atelier, inscription à partir du 18 mars auprès de Joëlle  
Salle polyvalente, rue Benjamin-Crémieux.*

## PLANTES ET AROMATES

Isabelle Suzanne vous fera découvrir l'utilisation et les vertus des herbes aromatiques locales, d'un point de vue thérapeutique, cosmétique et culinaire.

**Le lundi 27 mai**  
*10€ l'atelier, inscription à partir du 29 avril 2024 auprès de Lise  
Salle polyvalente rue Benjamin Crémieux.*



# SORTIES DÉCOUVERTES



## JANVIER

### VENDREDI 12 JANVIER

#### APRÈS-MIDI : LES PARFUMS DE MARTY

Parfums Marty abrite un musée dédié à l'histoire de la parfumerie et de la distillerie. Venez découvrir le processus d'élaboration des huiles essentielles et des parfums à partir de fleurs, ainsi que l'histoire de la fabrication du parfum depuis 8000 ans.

Tarif : 6€

*Inscription auprès de Nathalie et Elodie le jeudi 21 décembre 2023*

### MARDI 30 JANVIER

#### ON DANSE A NARBONNE-PLAGE

*Inscription obligatoire à partir du lundi 8 janvier*

*Renseignements auprès de Nathalie et Elodie*

# FEVRIER

## VENDREDI 2 FEVRIER

### APRÈS-MIDI : MUSÉE DE LA TRUFFE

Villeneuve-Minervois, haut lieu incontournable de la trufficulture, vous propose au travers de son musée et sa boutique, de pénétrer au cœur de ses terres pour vous initier à la Truffe. Venez découvrir tous les secrets du Diamant Noir et laissez-vous charmer, ensorceler, griser, séduire, émerveiller à tout jamais. Prévoir chaussures et vêtements adaptés.

*Tarif : 6€*

*Inscription auprès de Nathalie et Elodie à partir du jeudi 21 décembre.*

## MERCREDI 14 FÉVRIER 2024, À 12H

NOUVEAU

### REPAS DANSANT DE LA SAINT-VALENTIN

Mesdames et Messieurs en cette belle journée de Saint-Valentin, nous sommes enchantés de vous convier à notre repas dansant dédié à l'amour et la romance. Rejoignez-nous dans des tenues chics.

Dress code : L'élégance

Animation musicale par l'orchestre Pierre Lebrun

*Parc des sports et de l'amitié, chapiteau*

*Tarif : 25€*

## VENDREDI 27 FEVRIER

### JOURNÉE À MICROPOLIS

Des espèces vivantes, des innovations, de l'émotion...Micropolis c'est tout ça et bien plus encore ! Partez, avec un guide animateur, à la rencontre du monde étrange et mystérieux des insectes. Laissez-vous guider dans le village typique de Saint-Léons, pour une découverte d'objets insolites témoignant de la vie paysanne d'autrefois dans la maison natale du célèbre Jean-Henri Fabre.

*Tarif : 45€*

*Inscription auprès de Nathalie et Elodie à partir du lundi 29 janvier.*

# MARS

## VENDREDI 1<sup>ER</sup> MARS

### APRÈS-MIDI : AQUARIUM MARE NOSTRUM, 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 : 15€*

*Inscription le jeudi 8 février, auprès d'Elodie et de Nathalie*

## MARDI 5 MARS

### ON DANSE A NARBONNE-PLAGE

*Inscription obligatoire à partir du lundi 5 février*

*Renseignements auprès de Nathalie et Elodie*

## VENDREDI 8 MARS

### APRÈS-MIDI : LE SENTIER « ORB-CATHÉDRALE » JUSQU'À SA PRISON À BÉZIERS

Profitez au mieux de ce sentier de découverte entre le Canal du Midi et le centre historique, ouvert en 2022, avec un parcours commenté. La balade à pied part du bas des 9 écluses et serpente entre des sites majeurs du patrimoine biterrois : 9 écluses de Fonseranes, Canal du Midi, pont-canal, berges de l'Orb, pont Vieux, le nouveau cheminement piéton, la cathédrale.

*Tarif : 6€*

*Inscription le jeudi 29 février, auprès d'Elodie et de Nathalie*

## MARDI 12 MARS

### APRÈS-MIDI : LE PETIT TRAIN DE PERPIGNAN

Plongez dans le passé fascinant de Perpignan en montant à bord du petit train. Laissez-vous guider à travers les siècles d'histoire et admirez les monuments emblématiques de notre belle ville. Une expérience à ne pas manquer !

*Tarif : 6€*

*Inscription le jeudi 7 mars, auprès d'Elodie et de Nathalie*

## **VENDREDI 15 MARS**

### **APRÈS-MIDI : 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 le jeudi 7 mars, auprès d'Elodie et de Nathalie*

## **MARDI 19 MARS**

### **APRÈS-MIDI : MONTOLIEU ET LE MUSÉE DU LIVRE**

Le musée des Arts et Métiers du Livre de Montolieu a été créé à l'initiative de Michel Braibant, relieur et fervent bibliophile. Le musée retrace l'histoire du livre à partir de la naissance de l'écriture jusqu'à l'aventure de l'imprimerie.

*Tarif : 6€*

*Inscription le jeudi 14 mars, auprès d'Elodie et de Nathalie*

## **JEUDI 21 MARS, 14h**

**NOUVEAU**

### **BAL DU PRINTEMPS**

Mesdames et Messieurs, nous vous convions à célébrer le retour du printemps en adoptons une tenue légère et fleurie. Aussi Messieurs, n'hésitez pas à ajouter une touche d'originalité avec une pochette fleuries ou une fleur à votre boutonnière. L'objectif est de créer une ambiance joyeuse et printanière.

Dress code : Fleuri

Animation musicale par Gérald

*Parc des sports et de l'amitié, chapiteau*

*Tarif : 10€*

## **VENDREDI 22 MARS**

### **APRÈS-MIDI : CHÂTEAU DE SAISSAC**

Le château de Saissac est l'un des plus anciens de la Montagne Noire. Perché à 450m d'altitude en bord de plateau, à peine arrimé à son village, il défie les Pyrénées par-dessus les plaines carcassonnaises et lauraguaise. Son « trésor » témoigne des premières monnaies frappées dans le Midi par le pouvoir royal.

*Tarif : 6€*

*Inscription le jeudi 14 mars, auprès d'Elodie et de Nathalie*

## MARDI 26 OU VENDREDI 29 MARS

### JOURNÉE « ESCALE À SÈTE » *En cours d'élaboration*

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 rame traditionnelles.

*Plus d'informations début février*

*Inscription le lundi 26 février, auprès d'Elodie et de Nathalie*

## AVRIL

### MARDI 2 AVRIL

#### APRÈS-MIDI : L'OULIBO À BIZE

Située sur la commune de Bize Minervois dans l'Aude depuis 1942, l'Oulibo est la principale coopérative Oléicole d'Occitanie et le premier confiseur de France. Son produit phare est l'olive Lucques du Languedoc, souvent récompensée par des médailles d'or. Venez la goûter et vivez l'expérience de « l'Odyssée de l'Olivier ».

*Tarif : 6€*

*Inscription le jeudi 28 mars, auprès d'Elodie et de Nathalie*

### JEUDI 4 AVRIL, 14h

NOUVEAU

#### BAL DE PÂQUES

Mesdames et Messieurs, nous sommes ravis de vous inviter à notre bal de Pâques. Une après-midi placée sous le signe des œufs en chocolats et délicieuses gourmandises. Nous avons hâte de vous voir dans vos tenues à pois ou dans vos tenues aux couleurs de Pâques.

Dress code : A pois ou coloré

*Parc des sports et de l'amitié, chapiteau*

*Tarif : 10€*

## MERCREDI 24 AVRIL

### MATINÉE : LA CRIÉE DU GRAU D'AGDE

La criée aux poissons est une halle à marée. Son rôle consiste à mettre aux enchères des produits frais débarqués par les marins pêcheurs à destination des acheteurs professionnels. Grâce à son emplacement situé au cœur du bâtiment de la criée du Grau d'Agde, le Belvédère vous immergera dans cette activité souvent méconnue. Avec ses 450 m<sup>2</sup> dédiés à la filière pêche en Méditerranée, c'est la seule criée française du bassin méditerranéen ouverte au public.

*Tarif : 6€*

*Inscription le jeudi 28 mars, auprès d'Elodie et de Nathalie*

## VENDREDI 26 AVRIL

### JOURNÉE À MARSEILLE *En cours d'élaboration*

*Plus d'informations début février*

*Inscription le lundi 25 mars, auprès d'Elodie et de Nathalie*

## MARDI 30 AVRIL

### ON DANSE A NARBONNE-PLAGE

*Inscription obligatoire à partir du mardi 2 avril*

*Renseignements auprès de Nathalie et Elodie*

## MAI

## MARDI 14 MAI

### APRÈS-MIDI : MANUFACTURE ROYALE VILLENEUVETTE

La Cité de Colbert : Cet ancien «village usine», une cité drapière créée en 1670 par un riche marchand drapier de Clermont l'Hérault, fut soutenu financièrement par Colbert qui en fit l'un des plus grande Manufacture Royale du Languedoc-Roussillon. Son patrimoine bâti, aujourd'hui envahi de végétation, possède un charme authentique qui témoigne avec discrétion et mystère, d'un passé où l'activité y fût intense et la vie fourmillante.

*Tarif : 6€*

*Inscription le jeudi 25 avril, auprès d'Elodie et de Nathalie*

## **VENDREDI 17 MAI**

### **JOURNÉE ET SOIRÉE AU ROCHER MISTRAL**

Rocher Mistral vous propose une immersion provençale unique au monde, dans un château millénaire ! Un incroyable voyage dans l'Histoire de Provence du XI<sup>e</sup> siècle à nos jours au travers de spectacles à couper le souffle. Venez voyager sur une terre où naissent des spectacles grandioses. 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.

*Tarif : 65€ . LE TARIF COMPREND LES SPECTACLES POUR LA JOURNÉE ET LA NUIT ET LE DÎNER. LE REPAS DU MIDI N'EST PAS PRIS EN CHARGE. RETOUR TARDIF.*

*Inscription le lundi 22 avril auprès d'Elodie et de Nathalie*

## **MARDI 21 MAI**

### **APRÈS-MIDI : JARDIN DES PLANTES À MONTPELLIER**

Le Jardin royal de Montpellier, le plus ancien de France, est créé en 1593 par Pierre Richer de Belleval, un jeune médecin, sous ordre d'Henri IV, afin de développer la santé par les plantes médicinales. Dévasté en 1622 lors du siège de Montpellier par l'armée de Louis XIII, il est restauré dès 1629. Les plus grands botanistes se succèdent à sa direction.

*Tarif : 6€*

*Inscription le jeudi 25 avril, auprès d'Elodie et de Nathalie*

## **VENDREDI 24 MAI**

### **NOCES D'OR ET DE DIAMANT**

La municipalité mettra à l'honneur les couples qui célèbrent en 2024 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 Animation seniors avant le 28 février. Veuillez noter que les places sont limitées, il est donc préférable de prendre contact dès réception du programme. Afin de faciliter les formalités, merci de venir avec votre extrait de mariage.

## MARDI 28 MAI

### APRÈS-MIDI : BALADE EN MER À LEUCATE

Embarquez avec Leucate Evasion Marine à bord de l'Azur, Cap au nord avec le Capitaine « Baptiste », vers la plage sauvage des Coussoules et La Franqui ! De Port-Leucate jusqu'à La Franqui, 4e plus belle plage de France.

*Tarif : à définir*

*Inscription le jeudi 23 mai, auprès d'Elodie et de Nathalie*

## JUIN

## MARDI 4 JUIN

### APRÈS-MIDI : LES JARDINS DE ST-CYPRIEN

Superbe lieu s'il en est, le Jardin des plantes de Saint-Cyprien vient d'obtenir le label «Jardin remarquable» de France. Cette distinction prestigieuse, décernée par la Direction régionale des Affaires culturelles d'Occitanie, après plusieurs visites d'experts dépêchés par le ministère de la Culture, fait du Jardin des plantes cypriennais le premier et l'unique parc labellisé du département

*Tarif : 6€*

*Inscription le jeudi 23 mai, auprès d'Elodie et de Nathalie*

## VENDREDI 7 JUIN

### JOURNÉE : USINE DE LA SALVETAT ET BASE DE LOISIRS

Découvrez la naissance de l'usine de La Salvetat, comment les vertus de cette eau en ont fait une star et comment l'homme a réussi à tirer parti des ressources naturelles de ce territoire. La visite se poursuit par l'impressionnante chaîne de production avant de procéder à la dégustation de l'eau. Une eau qui, modernisation oblige, suit les tendances du moment en se déclinant sur des notes citron, citron verdelli, clémentine. Mais sans sucres, colorant ou conservateur et avec seulement des arômes naturels.

Pique-nique et après-midi à la base de loisir nautique des Bouldouïres

*Tarif : 10€*

*Inscription le jeudi 30 mai, auprès d'Elodie et de Nathalie*

**VENDREDI 14 JUIN**

**JOURNÉE RENNES-LE-CHATEAU** *En cours d'élaboration*

*Plus d'informations début février*

*Inscription le lundi 22 avril, auprès d'Elodie et de Nathalie*

**VENDREDI 21 JUIN**

**BAL DE LA FÊTE DE LA MUSIQUE**

**NOUVEAU**

Mesdames Messieurs, nous sommes enchantés de vous convier à notre bal de la Fête de la Musique, une occasion spéciale pour célébrer l'arrivée de l'été et profiter de la diversité musicale. Que vous soyez fan de Cha-cha-cha, de tango, de salsa, ou même de valse, cette après-midi sera dédiée à la musique. Vous êtes invités à venir vêtus dans votre tenue préférée, que ce soit un look décontracté, branché ou élégant. L'important est que vous vous sentiez à l'aise pour danser et vous amuser au rythme de la musique.

*Espace Dominique-Baudis à Narbonne-Plage*

Dress code : au choix

**VALSONS ENSEMBLE**

**NOUVEAU**

Un bal, une saison, une thématique ... remplie de musique et de bonne humeur. Et pourquoi pas un Dress code !

Alors, préparez vos tenues ! L'équipe Elicia vous donne rendez-vous à tous pour passer un moment festif et inoubliable !

Informations détaillées par date dans le programme ci-dessus.



## LA CROATIE ET LE MONTENEGRO

Second semestre 2024

*Programme à venir récupérer en mars*

## LOURDES

Octobre 2024



Croatie. © Freepik





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)**

