

Programme
SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2024



Lesseniors actifs À NARBONNE

www.narbonne.fr





Bertrand MALQUIER
Maire de Narbonne
Président du Grand Narbonne



Evelyne RAPINAT
Adjointe au Maire
déléguée à l'animation seniors

Si nos jeunes font leur rentrée scolaire, pour vous, nos aînés, c'est une rentrée bien-être qui vous attend ! La Ville est fière de vous présenter un nouveau programme d'activités variées et enrichissantes, spécialement conçu pour vous.

Que vous soyez passionnés de sport, d'art, de danse, de musique, de soin du corps et de l'esprit ou de sorties en plein air, notre programme saura répondre à toutes vos envies. Participez à des séances d'activités physiques adaptées à votre rythme, découvrez des activités culturelles stimulantes, partagez des moments conviviaux lors de rendez-vous festifs et explorez de nouveaux horizons lors de sorties organisées.

Nous sommes heureux de vous offrir l'opportunité de rester actifs, de tisser des liens et de profiter pleinement de votre retraite dans notre belle ville de Narbonne. Rejoignez-nous pour vivre des expériences enrichissantes !

ATELIERS SPORT

GYMNASTIQUE

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

Début des cours lundi 9 septembre

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

Les lundis, de 14h30 à 15h30 (douce), de 15h30 à 16h30 (intermédiaire)

Tarif pour l'année (cours 1 fois/semaine) : 40€

Inscription à partir du mardi 3 septembre

Renseignements auprès de Lise



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 18 septembre 2024, les mercredis de 15h à 16h,

Maison des services, avenue de la Naiade au Dojo

Avec Franck Landry

Module de 3 mois

Tarif : 20€ (1 cours par semaine)

Inscription dès réception du programme

Renseignements auprès de Lise

YOGA

Invitation à découvrir les bienfaits du yoga. Un havre de paix et de sérénité, Géraldine vous transmettra l'enseignement fondamental de ce bien-être ancestral.

Parc des Sports et de l'Amitié, salle Figuier

Le jeudi de 15h à 16h pour les initiés et de 16h10 à 17h10 pour les débutants.

1^{ère} session :

Les 12, 19, 26 septembre

Les 3, 10, 17 octobre

Les 7, 14, 21, 28 novembre

2^{ème} session :

Les 5, 12 et 19 décembre

Les 9, 16, 23, 30 janvier

Les 6, 13, 20 février

Tarif : 50€ les 10 séances.

Inscription à partir du 4 septembre auprès de Lise

MARCHE AFGHANE

Cette marche silencieuse installe une respiration synchronisée sur les pas. Elle améliore la capacité respiratoire, l'endurance, l'immunité, la vitalité, le lâcher-prise...

Initiation en pleine nature dans l'ambiance bienveillante et conviviale d'un petit groupe. Formule hebdomadaire, en semaine.

Séance découverte avant inscription auprès de Mme Caroline Prévost, animatrice de marche afghane et naturopathe réflexologue.

Sorties de 1h30 pour 8 personnes minimum et 12 personnes maximum.

Dates séances découvertes, de 14h à 15h :

- Mardi 03/09
- Jeudi 05/09
- Mardi 10/09
- Jeudi 12/09

Tarif : 5€/personne à régler sur place, déductible du prix d'inscription en septembre

Conditions des séances hebdomadaires :

Début des séances la semaine du 16 septembre

Parc de Montplaisir

Sorties les mardis ou jeudis, de 14h à 15h30 ou de 15h45 à 17h15 (selon niveau)

Possibilité d'ouverture d'un créneau les mardis matins selon demande

Tarifs selon convention : trimestre 120€ - année 300€ (tarif dégressif pour les marcheurs déjà initiés, contacter Caroline Prévost)

Contact : 06 08 02 82 97

CHŒUR ELICIA

Apporte joie et convivialité. Répétitions avec Corinne Beau.
Rue de l'Ancien Port-des-Catalans

Les lundis, de 14h à 16h

Date de reprise : le lundi 16 septembre 2024

Tarif annuel (cours 1 fois/semaine) : 30€

Inscription dès réception du programme

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.

Groupe de 8 personnes maximum

Salle Elicia Maison des Associations, rue Ancien Port-des-Catalans

Tous les mardis du 1^{er} octobre au 10 décembre 2024

Tarif : 40€ les 8 séances de 2h

Inscription dès réception du programme auprès de Lise

INITIATION GUITARE

Initiation et découverte de la guitare avec Robert Lasserre, en partenariat avec le Hangar musical.

Hangar musical, avenue Pierre-de Coubertin

Les mardis après-midi

Tarif : 30€

Inscription dès réception du programme

Renseignements auprès de Lise

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

Les jeudis de 14h30 à 16h30.

Tarif : 70€ pour 4 séances de 1h30 (matériels fournis)

Contactez Vincenzo Galati au 06 32 41 24 18



ATELIERS FORMATION

INFORMATIQUE

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

Votre choix de modules : _____

DÉBUTANT

Module 1 : jeudi 26 septembre, de 14h à 16h, « **découverte de son téléphone** » (les options de base, gérer ses contacts, aller sur internet, télécharger les applications, prendre confiance en son téléphone)

Module 2 : jeudi 26 septembre, de 16h à 18h, « **transférer et imprimer ses photos** » (découvertes des boutons de l'interface, ranger son téléphone et ses photos, les applications utiles, connecter son téléphone à son ordinateur, faire un album photos)

Module 3 : jeudi 3 octobre, de 14h à 16h, « **optimiser son téléphone** » (connaître les bonnes pratiques, savoir télécharger une application, personnaliser son appareil, savoir utiliser et ranger ses mails)

Module 4 : jeudi 3 octobre, de 16h à 18h, « **découverte de son ordinateur** » (option de base, aller sur internet, ranger son bureau, prendre confiance en son appareil)

Module 5 : jeudi 10 octobre, de 14h à 16h, « **rester en contact avec ses proches** » (les différents moyens de communication, découverte des réseaux sociaux, trouver des activités proche de chez soi, rencontrer de nouvelles personnes)

Module 6 : jeudi 10 octobre, de 16h à 18h, « **rester jeune avec la technologie** » (apprendre de nouvelles compétences grâce à internet, surveiller sa santé grâce à son appareil, rester en forme avec son téléphone, utiliser les objets connectés : montre, voiture...)

Module 7 : jeudi 17 octobre, de 14h à 16h, « **faire son administratif grâce à son ordinateur** » (les sites utiles, comment se connecter sur les sites administratifs, utiliser *France connect*, garder ses mots de passe et utiliser la double authentification par téléphone)

INTERMÉDIAIRE

Module 8 : jeudi 17 octobre, de 16h à 17h, « **se sentir en sécurité avec son appareil** » (prendre confiance en son appareil, repérer les arnaques, pouvoir contrer les arnaques, comment une fausse information est créée, vérifier facilement la fiabilité d'une information)

Module 9 : jeudi 24 octobre, de 14h à 16h, « **les bases de l'ordinateur** » (télécharger un logiciel, résoudre les problèmes du quotidien, envoyer un mail, transférer des photos du téléphone à l'ordinateur)

Module 10 : jeudi 24 octobre, de 16h à 18h, « **mon premier achat en ligne** » (vérifier la fiabilité d'un site marchand, payer de façon sécurisé, les différents moyens de paiement sur internet, consulter sa banque a tout moment, sécurité et bonnes pratiques).

INESS, salle Saint-Exupéry, 30 avenue du D^r Paul-Pompidor

Les jeudis, de 14h à 16h ou de 16h à 18h

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

Inscription auprès de Lise à partir du lundi 9 septembre

ATELIER NUMÉROLOGIE

Venez découvrir l'univers des nombres à travers la numérologie, ses origines et son histoire. Cette année, Marie-Marthe Sablairoles, numérologue propose une initiation à la Numérologie Singulière.

Maison des Services, salle Pierre-Sansot

Du jeudi 10 octobre au jeudi 19 décembre 2024, de 10h45 à 12h

Gratuit

Inscription à partir du mardi 1^{er} octobre 2024 auprès de Lise

ATELIER ŒNOLOGIE

Cet atelier unique est animé par notre célèbre Maître Sommelier Jackie Bonnet.

Cet événement est conçu pour les passionnés du vin, qu'ils soient novices ou connaisseurs, et offre une opportunité exceptionnelle d'explorer le monde fascinant des vins de notre région, des vins français, voire même internationaux.

Des femmes et l'amour du vin, en passant par les influences du temps pour finir à savourer le plaisir d'un verre de vin.

39b impasse Pierre-Semard

Reprise des cours le mercredi 18 septembre, de 14h15 à 16h15

Tarif : 50€

Inscription dès réception du programme auprès de Lise

LES INSTANTS DE BIEN-ÊTRE

SOPHROLOGIE

Mieux gérer le stress, les émotions, les situations de votre vie quotidienne et à avoir confiance en vous. Marie-Christine Léost, propose des techniques simples, progressives et adaptées à chacun.

Salle polyvalente rue Benjamin-Crémieux.

Groupe DÉBUTANTS

Les lundis, de 9h15 à 10h15

6 séances, du 23 septembre au 18 novembre 2024

Tarif : 30€

Groupe INITIÉS

Les lundis, de 10h30 à 11h45

10 séances, du 16 septembre au 9 décembre 2024

Tarif : 50€

Inscriptions à partir du lundi 02 septembre auprès de Lise

LES INSTANTS DE BIEN-ÊTRE

BEAUTÉ AU NATUREL

Découvrez le secret de la beauté naturelle quel 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. Chaque participant ramènera le produit de sa création (tous les ingrédients utilisés sont bio).

Salle polyvalente rue Benjamin Crémieux.

Les lundis, de 14h30 à 17h :

- lundi 23 septembre : routine d'une peau bien hydratée
- lundi 14 octobre : beauté des mains au naturel
- lundi 4 novembre : beauté des ongles
- lundi 25 novembre : tuto maquillage

Tarif : 12€

Inscription à partir du mardi 10 septembre auprès de Lise.

SOINS ESTHÉTIQUES

L'école d'esthétique *Beauté Coiffure* vous invite à profiter d'un moment unique dédié à votre bien-être. Faites le choix entre un diagnostic de peau et soin de visage personnalisé ou une séance dédiée à la beauté des mains et des ongles.

Ce moment privilégié est une véritable invitation à prendre soin de soi, à retrouver l'équilibre et à revitaliser corps et esprit !

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

Séances à partir de novembre (dates précisées ultérieurement)

Inscription à partir du lundi 7 octobre auprès de Lise

RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

Grâce à ses compétences, Isabelle Suzanne vous guidera dans l'apprentissage de cette pratique thérapeutique qui consiste à masser des points spécifiques situés sur les mains pour soulager divers maux et améliorer le bien-être général.

Salle polyvalente, rue Benjamin-Crémieux.

Mardi 24 septembre de 14h à 16h

Mardi 5 novembre de 14 à 16h

Tarif : 10€ l'atelier

Inscription à partir du mardi 10 septembre auprès de Lise

VERTUS DES PLANTES ET AROMATES LOCALES

Laissez-vous guider par Isabelle Suzanne qui vous accompagnera dans un voyage fascinant des herbes aromatiques. Elle vous révélera tous leurs secrets, vous permettant ainsi de découvrir les nombreux bienfaits qu'elles offrent pour votre santé et votre bien-être.

Nous vous invitons à vous inscrire à ce voyage passionnant et enrichissant. 10 personnes maximum

Salle polyvalente rue Benjamin-Crémieux.

Mardi 15 octobre de 14h à 16h

Mardi 19 novembre de 14h à 16h

Tarif : 10€

Inscription auprès de Lise mardi 10 septembre

SORTIES DÉCOUVERTES

SEPTEMBRE



JEUDI 12 SEPTEMBRE

GRAND BAL GUINGUETTE DES SENIORS

14h30 : ouverture des portes

De 15h à 18h : bal guinguette

GRATUIT - Réservations en cours auprès des Mairies annexes et du service Animation Seniors



VENDREDI 13 SEPTEMBRE

JOURNÉE : DÉCOUVERTE D'AVIGNON

Venez découvrir le Palais des Papes. Monumentale résidence des souverains pontifes du XIV^e siècle, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1995 et qui constitue le plus grand édifice de la période gothique.

Repas et circuit inoubliable en petit train au cœur de la cité des Papes. Prévoir chaussures adaptées

Tarif : 60€

Inscription dès réception du programme auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles.

MERCREDI 17 SEPTEMBRE

APRÈS-MIDI : L'OULIBO

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'Odysée de l'Olivier ».

Tarif : 6€

Inscription le jeudi 5 septembre auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles

VENDREDI 20 SEPTEMBRE

APRÈS-MIDI : LES ORGUES DE L'ILLE SUR TET

Le site des Orgues est un lieu unique en France, un paysage éphémère de cheminées de fées à la beauté fragile. Avec des falaises de sable et d'argile que les pluies ont patiemment ciselées. L'érosion a travaillé comme un artiste, entaillant, incisant, sculptant la matière de balafres ou de stries pour donner à la roche cet aspect écorché, presque lunaire. Prévoir chaussures adaptées

Tarif : 6€

Inscription le jeudi 5 septembre auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles.

MARDI 24 SEPTEMBRE

APRÈS-MIDI : STATION RADAR DE LA CLAPE (sous réserve)

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.

Prévoir chaussures et vêtements adaptés

Pensez à présenter votre carte d'identité ou passeport le jour de l'inscription et de la sortie

Tarif : 6€

Inscription le jeudi 19 septembre auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles.

OCTOBRE

VENDREDI 4 OCTOBRE

APRÈS-MIDI : FESTIVAL DES ORCHIDÉES A FONTFROIDE

Fontfroide est l'une des grandes abbayes cisterciennes de France. Entourée de vignes, ce somptueux monument niché en pleine nature accueille le « festival des orchidées ». Le plus grand rassemblement international d'orchidées du sud de la France.

Prévoir chaussures et vêtements adaptés

Tarif : 6€

Inscription le jeudi 26 septembre auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles.

MARDI 8 OCTOBRE

MATINÉE : CHÂTEAU LAURENS

Face au centre historique de la ville d'Agde, embarquez pour un voyage hors du temps. Palais des temps modernes et villa antiquisante, le château Laurens est un exemple remarquable de l'architecture éclectique de la fin du 19^{ème} siècle. Monument unique et merveilleux, fruit d'une restauration exceptionnelle, ce témoin de la perfection artistique et architecturale du début du XX^e siècle est un chef-d'œuvre de l'Art nouveau méridional.

Tarif : 13€

Inscription le jeudi 3 octobre auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles.

VENDREDI 11 OCTOBRE

APRÈS-MIDI : ABBAYE D'ANIANE

Découvrez l'ancienne abbaye d'Aniane, un site au passé riche et mouvementé. La visite permet de comprendre l'évolution du lieu à travers les siècles, de sa fondation au VIII^e siècle par Saint-Benoît d'Aniane jusqu'à sa transformation en maison centrale puis en colonie pénitentiaire.

Tarif : 9€

Inscription le jeudi 3 octobre auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles.

DU 12 AU 13 OCTOBRE

SÉJOUR À LOURDES

Week-end libre à Lourdes. Cette pause traditionnelle permet de vivre cette ville emblématique à tous les niveaux, combinant spiritualité, histoire, nature et culture locale.

Tarif : 180€

Inscription à partir du lundi 19 août 2024

MARDI 15 OCTOBRE

NOUVEAU

REPAS DANSANT D'AUTOMNE

Célébrer l'arrivée de l'automne sous le chapiteau du Parc des Sports par un déjeuner et un après-midi dansant accompagné par L'ORCHESTRE GILLES ET LES SHOWGIRLS. Un moment de partage entre amis et en toute convivialité !

Tarif : 25€

Inscription à partir du 17 septembre 2024 auprès du service

MERCREDI 16 OCTOBRE

JOURNÉE : CARCASSONNE

Matin : venez constater la puissance militaire de cette belle cité et revivez ses 2600 ans d'histoire. Les trois kilomètres de murailles de ce patrimoine exceptionnel ainsi que son Château Comtal se dévoilent dans un parcours inoubliable.

Repas : cassoulet dans l'enceinte du château.

Après-midi : voyagez 800 ans en arrière en compagnie d'un personnage médiéval haut en couleurs pour apprendre les traditions, coutumes et légendes de cette époque mythique. Le temps de la visite, troubadours, artisans et paysans prendront vie.

Attention prévoir des chaussures adaptées (3 km de murailles avec escaliers et cité pavée)

Tarif : 46€

Inscription le lundi 16 septembre auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles.

MARDI 22 OCTOBRE

ON DANSE À NARBONNE-PLAGE

Après-midi récréatif dansant.

Gratuit

Inscription obligatoire à partir du lundi 23 septembre

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie

NOVEMBRE

NOUVEAU

VENDREDI 8 NOVEMBRE

APRÈS-MIDI KARAOKÉ

Nous sommes ravis de vous inviter à participer à un après-midi Karaoké, une première à ne pas manquer, chants, bonne humeur et moments de partage ! Avec boissons et gâteaux.

À 14h30, Domaine de Montplaisir, salle des foudres

Tarif : 10 €

Inscription à partir du 8 octobre 2024 auprès du service

MARDI 12 NOVEMBRE

APRÈS-MIDI : PALAIS DES ROIS DE MAJORQUE

Ce superbe palais domine la ville du haut de son promontoire. Situé en plein cœur de Perpignan, datant du XIII^e siècle, il a été le centre de l'éphémère royaume de Majorque pendant près d'un siècle. Ce palais est né de la volonté de Jacques II qui désirait une demeure dans la capitale continentale de son royaume. Le château fût commencé avant 1274 dans un style gothique tardif et achevé après 1300 dans le style gothique. Les chapelles fastueuses indiquent tout le raffinement de cette époque et le statut de Perpignan comme centre économique, politique et culturel de la Méditerranée médiévale.

Tarif : 6€

Inscription le jeudi 17 octobre auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles

VENDREDI 15 NOVEMBRE

APRÈS-MIDI : QUAIS DE NARBONNE (Visite des architectures des quais Vallière et Victor-Hugo)

Tarif : 2€

Inscription le jeudi 17 octobre auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles.

MARDI 19 NOVEMBRE

ON DANSE À NARBONNE-PLAGE

Après-midi récréatif dansant.

Gratuit

Inscription obligatoire à partir du lundi 21 octobre

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie

VENDREDI 22 NOVEMBRE

JOURNÉE : SPLENDEUR DE CHINE À CERET *(En cours d'élaboration)*

Au cœur du magnifique Château d'Aubiry à Céret, venez vivre une expérience sonore et visuelle inoubliable avec plus de 2600 lanternes mettant la culture chinoise à l'honneur sur le thème de la mythologie et des légendes.

Inscription le lundi 21 octobre auprès d'Elodie et Nathalie dans la limite des places disponibles.

MARDI 26 NOVEMBRE

APRÈS-MIDI : NARBO VIA

Passez de l'autre côté du mur lapidaire et explorez les coulisses du musée Narbo Via en parcourant ses espaces professionnels et publics. Réserves, salles d'étude, ateliers de restauration ou de conditionnement des oeuvres, zone de stockage ou de montage des expositions, le musée n'aura plus de secrets pour vous !

Tarif : 11€

Inscription le jeudi 21 novembre auprès d'Elodie et Nathalie dans la limite des places disponibles.

JEUDI 28 NOVEMBRE

LOTO

Un moment de partage et de convivialité avec notre loto traditionnel selon les coutumes narbonnaises.

À partir de 14h30, *Palais du travail, salle des fêtes*

Tarif : 5€ les 3 cartons ou 10€ les 8 cartons

Inscription à partir du 28 octobre 2024 auprès du service

VENDREDI 29 NOVEMBRE

APRÈS-MIDI : QUAIS DE NARBONNE (visite des architectures Arts nouveaux - Arts déco)

Tarif : 2€

Inscription le jeudi 21 novembre auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles.

DÉCEMBRE

MARDI 17 décembre

ON DANSE À NARBONNE-PLAGE

Après-midi récréatif dansant.

Gratuit

Inscription obligatoire à partir du lundi 21 octobre

Renseignements auprès de Nathalie et Elodie

JANVIER

VENDREDI 24 JANVIER 2025

CABARET DE SÈTE

Danseuses, danseurs, ballets, plumes et paillettes vous offriront un repas spectacle digne des plus grands cabarets. Chanteurs en live et attractions internationales feront de votre journée un moment inoubliable.

Tarif : 60€

Inscription le jeudi 19 décembre auprès d'Elodie et Nathalie, dans la limite des places disponibles

Festivités et distribution de fin d'année

DISTRIBUTION DE CHOCOLATS, de 9h à 11h30 et de 14h à 17h :

- **lundi 2 décembre**, au Palais du travail, salle des fêtes
- **mardi 3 décembre**, au Chapiteau du Parc des Sports
- **mercredi 4 décembre**, au Chapiteau du Parc des Sports
- **jeudi 5 décembre**, salle du Boxing, rue Saint-Salvaire
- **vendredi 6 décembre**, domaine de Montplaisir, salle des foudres
- **vendredi 6 décembre**, le matin, espace Dominique-Baudis à Narbonne-Plage de 9h à 12h



JEUDI 16 JANVIER 2025

CONCERT DES SENIORS À L'ARENA

NOUVEAU

Distribution des places de 9h à 12h et de 14h à 17h :

- **jeudi 12 décembre**, chapiteau du Parc des Sports
- **vendredi 13 décembre**, chapiteau du Parc des Sports
- **lundi 16 décembre**, chapiteau du Parc des Sports



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



Programme conçu par la Ville de Narbonne.
Photographie : Adobe Stock, Freepik, Jean-Marc Cornu
Impression : Imprimerie de Bourg, juillet 2024