

ACTIVITÉS SÉNIORS

*Programme municipal de la Ville de Jacou
Septembre 2025 - Juin 2026*



EDITO

Préserver sa forme, rester actif, partager des instants chaleureux... autant de raisons de découvrir les nombreuses activités proposées par la commune à destination des seniors. Que vous ayez envie de vous initier à une nouvelle pratique, de rencontrer d'autres habitants ou d'être accompagnés dans vos démarches en ligne, ce livret vous guidera pas à pas.

Parmi les nouveautés cette année, des ateliers de prévention des chutes sont mis en place avec l'association Jouvence : une occasion précieuse de prendre soin de sa santé tout en restant autonome.

La traditionnelle Semaine Bleue, moment fort de l'automne, vous réserve également un programme riche et varié à retrouver en fin de livret.

Nous vous attendons nombreux pour partager ensemble cette nouvelle saison placée sous le signe de la vitalité et de la convivialité.



Renaud Calvat
Maire de Jacou



Violaine Morel
Conseillère municipale
délégée au bien vieillir et à
l'intergénérationnalité

Activités régulières

ACTIVITÉS PHYSIQUES



Du 15 septembre au 25 juin 2026.

Proposé par l'association Jouvence.

Deux séances par semaine

- Lundi 14h-15h15
- Jeudi 14h45-16h



**SALLE JEANNINE BÉDAGUE (LUNDI)
SALLE EVOLUTION (JEUDI)**



Règlement auprès de
l'association Jouvence

Si vous avez plus de 60 ans, cet atelier vous permettra de réduire votre risque de chute, de maintenir et développer votre équilibre et votre force physique et d'augmenter vos capacités physiques et cognitives. Au cours des séances ludiques et conviviales, encadrées par des professionnels spécialisés (Licence et Master APA), il est proposé des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de coordination et de mémoire. Les séances sont adaptées à la santé de chacun.

Si vous avez plus de 65 ans et que vous désirez commencer ou reprendre une activité physique, n'hésitez pas à venir essayer, une séance d'essai est offerte.

Inscriptions obligatoires auprès du service animation intergénérationnelle :

04 67 55 89 75 ou animation@ville-jacou.fr

Activités régulières

JE MUSCLE MA MÉMOIRE



Dès le 9 septembre

Séances proposées par des bénévoles formés.

Deux séances par semaine

- **Mardi 10h-11h30**
- **Vendredi 14h30-16h**



SALLE HÉLÈNE BOUCHER



Gratuit. Sur inscription.

Les ateliers mémoire permettent de régénérer les connexions du cerveau par des récits, des souvenirs partagés sur ses lectures, des jeux spécifiques faisant appel à la mémoire visuelle, auditive, spatiale ou encore cognitive. Participer à ces séances c'est stimuler son capital mémoire mais c'est aussi rompre l'état de solitude que rencontrent certaines personnes. Ici, aucun esprit de compétition mais de la sollicitude au nom du vivre ensemble, quel que soit son niveau intellectuel.

Inscriptions obligatoires auprès du service animation intergénérationnelle :

04 67 55 89 75 ou animation@ville-jacou.fr

Activités régulières

LA GUINGUETTE



De septembre 2025 à juin 2026

**Un mercredi par mois
de 14h30 à 17h**



ESPACE PRÉVERT



Gratuit pour les jacoumard(e)s.
Sur inscription.

Prochaines guinguettes :

17 septembre
15 octobre
19 novembre
17 décembre
21 janvier
25 mars
15 avril
20 mai
17 juin

Venez danser sur les chansons des années 80,
partager un moment heureux avec d'autres séniors
et lier des amitiés !

Nouveau : Si vous avez un(e) ami(e) qui n'habite
pas Jacou, l'accès sera possible, une participation
de 7€ sera demandée.

**Inscriptions obligatoires auprès du service
animation intergénérationnelle :**

04 67 55 89 75 ou animation@ville-jacou.fr

Activités régulières

CAFÉ NUMÉRIQUE



De septembre 2025 à juin 2026
Animé par la CNOC (Culture Numérique Occitanie)

**Un jeudi par mois
de 16h15 à 17h15**

 **MÉDIATHÈQUE MUNICIPALE**

 Gratuit. Sur inscription.

Prochains cafés numériques :

- 18 septembre** : Bien sécuriser son ordinateur et son smartphone.
- 16 octobre** : La recherche sur internet : trouver des informations fiables.
- 20 novembre** : Sauvegarder ses photos et documents (clé USB, cloud).
- 18 décembre** : Acheter et payer en ligne sans se faire avoir.
- 22 janvier** : Communiquer facilement : WhatsApp, SMS et mail.
- 19 février** : L'intelligence artificielle : comprendre et l'utiliser simplement.
- 19 mars** : Prendre un RDV médical ou administratif en ligne.
- 16 avril** : Gérer ses photos : ranger, retoucher et partager.
- 21 mai** : Bien utiliser son smartphone au quotidien !
- 18 juin** : Faire du ménage dans son ordinateur ou son téléphone !

Inscriptions obligatoires auprès du service animation intergénérationnelle :

04 67 55 89 75 ou animation@ville-jacou.fr

Activités ponctuelles

LECTURES EN PARTAGE & INVITATION À LA SOPHROLOGIE



LECTURES EN PARTAGE

Proposées par la Médiathèque

📍 **SALLE MULTI ACTIVITÉS**

📍 **Gratuit. Sur inscription.**

Lisez à voix haute l'extrait d'un livre qui vous a plu et donnez envie à d'autres de le lire !

Vendredi 21 novembre, 14h30 « Le parfum »

Vendredi 20 mars, 14h30 Thème non défini à ce jour

Vendredi 22 mai, 14h30 Thème non défini à ce jour

INVITATION À LA SOPHROLOGIE

Animé par Itala Altamirano, sophrologue

📍 **Salle Annexe**

📍 **Gratuit. Sur inscription.**

Prenez soin de vous en douceur en découvrant la sophrologie en groupe !

Pensez à apporter votre tapis et une tenue ample.

10 et 24 septembre, 14h30-16h

1er octobre, 14h30-16h

5, 12 et 26 novembre, 14h30-16h

3 et 10 décembre, 14h30-16h

Inscriptions obligatoires auprès du service animation intergénérationnelle :

04 67 55 89 75 ou animation@ville-jacou.fr

NOUVEAU

JE M'ÉQUILIBE POUR ÊTRE LIBRE



Du 9 mars au 17 juin 2026 (12 séances)

Proposé par l'association Jouvence

Deux séances par semaine

- les lundis de 14h à 15h
- les mercredis de 9h à 10h30



SALLE ÉVOLUTION



Gratuit. Sur inscription.

Réunions de présentation :

- **Lundi 2 mars, 14h - 15h**
- **Mercredi 4 mars, 9h - 10h30**
pour les évaluations
individuelles

Chaque année en France, les chutes des personnes âgées causent plus de 100 000 hospitalisations et 10 000 décès, entraînant une perte d'autonomie. À Jacou, la municipalité, l'association Jouvence et la CFPPA de l'Hérault lancent deux programmes de prévention des chutes et de promotion de la santé destinés aux seniors.

Objectif : Maintenir l'autonomie et la santé grâce à une activité physique régulière.

Inscriptions obligatoires auprès du service animation intergénérationnelle : 04 67 55 89 75 ou animation@ville-jacou.fr

Programme semaine bleue

MERCREDI 1ER OCTOBRE

Réunion d'information « Démarchages et arnaques » proposée par la Police Municipale
Rendez-vous à 14h30 – Espace République.

VENDREDI 3 OCTOBRE

Séance cinéma : Amélie et la métaphysique des tubes

Découvrez ce film d'animation adapté du roman d'Amélie Nothomb !

Rendez-vous à 18h15 à La Passerelle. Règlement sur place 5€.

SAMEDI 4 OCTOBRE

• Rentrée littéraire avec la librairie L'Epluche- livres

Rendez-vous à 15h à la médiathèque.

• Concert de Magda Mango, un groupe de musique festive et chaleureuse qui évoque toute la saveur des Caraïbes

Rendez-vous à 17h à la médiathèque. Sur réservation auprès de la Médiathèque au 04 67 55 89 15.

LUNDI 6 OCTOBRE

Initiation à la pétanque et aux boules Lyonnaises

Avec l'Amicale Bouliste et Sport Boules. De 14h30 à 16h30.

Rendez-vous à 14h30 sur le terrain de boules - face au Tram. Gratuit sur inscription.

MARDI 7 OCTOBRE

Journée exotique à la bambouseraie

• Découverte guidée du parc de la Bambouseraie d'Anduze, déjeuner au restaurant L'Essentiel et visite des Cévennes en train à vapeur
Rendez-vous à 8h sur le parking Gabriel Boude. Transport en bus. Retour prévu vers 18h.

58€ par personne (chèque à l'ordre de : Régie Générale de Recettes Jacou). Inscription avant le mercredi 24/09.

MERCREDI 8 OCTOBRE

• Atelier de danse contemporaine « MOVERE DANCE »

Entrez ludiquement et collectivement dans la danse ! Échauffement basé sur un travail de conscience corporelle et temps d'improvisation fondé sur les sensations, les états du corps, la musicalité, le rapport à l'espace...

De 10h à 11h – Parvis de la mairie (repli dans la salle de danse en cas de pluie). Gratuit sur inscription.

• « Balade bucolique en campagne vel'oldies »

Entre le lac du Crès, Teyran et le parc Bocaud. Balade de 10km environ. Organisée par la municipalité avec vélocité.

Rendez-vous à 14h sur le parking du centre œcuménique avec votre vélo en état de marche. Gratuit sur inscription.

JEUDI 9 OCTOBRE

• Atelier de médiation du rire et de relaxation

Découverte du Yoga du rire avec G. Francine et C. Vernet « Souffle et Relaxation ».

De 10h à 12h. Rendez-vous à la salle Annexe. Prévoir une tenue ample. Gratuit sur inscription.

• Bowling de la Pompignane

Transport en Mini bus et covoiturage. Prévoir des chaussettes.

Rendez-vous à 13h45 devant l'ancienne Mairie. Gratuit sur inscription - Effectif limité.

VENDREDI 10 OCTOBRE

• Découverte guidée des grands lieux de l'histoire et de la médecine de Montpellier

Avec l'Office de Tourisme de Montpellier

Rendez-vous à 8h45 au terminus Tram. Gratuit sur inscription- Effectif limité.

• Aquagym

Initiation et découverte de l'aquagym dans le petit bassin. Encadrée par un maître-nageur qualifié de l'établissement Alex Jany- Métropole. Séance de 16h à 17h. Port du bonnet de bain obligatoire et douche savonnée préalable à l'accès au bassin.

Rendez-vous à 15h45 directement à la piscine. Gratuit sur inscription- Effectif limité.

• Spectacle familial : La dompteuse de bulles par la Cie L'envers du Monde

Rendez-vous à 18h15 à La Passerelle. Règlement sur place 10€.

LUNDI 13 OCTOBRE

Foire internationale de Montpellier : venez découvrir la Polynésie !

Au programme : artisanat traditionnel, danses et musiques tahitiennes, gastronomie locale, présentation de la biodiversité exceptionnelle de cette région... Des artisans polynésiens seront présents pour partager leur savoir-faire ancestral, notamment dans l'art du tatouage traditionnel, la sculpture sur bois, la confection de bijoux en nacre et perles...

Rendez-vous à 9h30 sur le parking de l'ancienne mairie, transport en mini bus et covoiturage à organiser. Retour vers 17h. Gratuit sur inscription.

Places limitées. Inscriptions obligatoires avant le mercredi 24 septembre
Service « Animation Intergénérationnelle », 04 67 55 89 75
animation@ville-jacou.fr