



EDITO

Vous êtes à la recherche de moments conviviaux, désireux d'entretenir votre forme physique ou encore besoin d'être accompagné pour vos démarches en lignes ? Retrouvez dans ce livret toutes les activités municipales proposées à destination des seniors. Nous vous encourageons à participer activement à ces moments privilégiés, à découvrir de nouvelles passions, et à cultiver ensemble cet esprit d'amitié et de solidarité qui fait la force de notre groupe.

Comme chaque année, de nombreuses activités sont proposées dans le cadre de la semaine bleue en octobre. Retrouvez le programme détaillé de la semaine en fin de livret.

Au plaisir de vous retrouver lors de nos prochains rendez-vous de rentrée.

ACTIVITÉS SENIORS

Programme municipal de la Ville de Jacou
Septembre 2024 - Juin 2025



Renaud Calvat
Maire de Jacou



Violaine Morel
Conseillère municipale
déléguée au bien vieillir et à
l'intergénéralité



Activités régulières

ACTIVITÉS PHYSIQUES



Du 9 septembre au 16 juin 2025.
Proposé par l'association jouvence.

Deux séances par semaine

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

 **SALLE D'EVOLUTION - PARC BOCAUD**

 Règlement auprès de
l'association jouvence

Grâce à ces séances régulières, vous avez la possibilité d'entretenir vos articulations, vos muscles, votre équilibre ou encore vos réflexes. Ces activités sont toujours adaptées aux spécificités de chacun et aident à prévenir de possibles chutes. Cet entraînement régulier permet de faire reculer le risque d'accident qui mènerait à la dépendance et l'immobilité.

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 10 septembre

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 2024 à juin 2025

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

 **ESPACE PRÉVERT**

 Gratuit. Sur inscription.

Prochaines guinguettes :

18 septembre
16 octobre
20 novembre
18 décembre
15 janvier
19 mars
09 avril
21 mai
18 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 2024 à juin 2025
Animé par la CNOC (Culture numérique Occitanie)

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

 **MÉDIATHÈQUE MUNICIPALE**

 Gratuit. Sur inscription.

Prochains rendez-vous :

19 septembre
17 octobre
Mardi 19 novembre
19 décembre
23 janvier
13 février
20 mars
10 avril
22 mai
19 juin

Un temps convivial en groupe avec un animateur de la CNOC pour se familiariser avec les outils numériques. Apprenez à déceler les arnaques, découvrez les bons réflexes à avoir lors de vos achats en ligne...

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

Activités ponctuelles

ATELIER " LES 5 SENS EN ÉVEIL "



De septembre à octobre 2024
Animé par l'association Brain up

- Vendredi 20, 27 septembre
- Vendredi 4, 11 et 18 octobre
de 10h à 12h

 MÉDIATHÈQUE MUNICIPALE

 Gratuit. Sur inscription.

5 séances pour comprendre le fonctionnement et l'évolution des 5 sens au fil de la vie qui s'organisent autour de jeux, d'exercices et de conseils pratiques pour en prendre soin au quotidien !

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

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

Ateliers financés par le Département de l'Hérault.

Activités ponctuelles

TOUR DU MONDE NUMÉRIQUE EN 360°



De novembre à décembre 2024

Proposé par la CNOC

• les Vendredis de 10h à 11h30



MÉDIATHÈQUE MUNICIPALE



Gratuit. Sur inscription.

Prochaines séances :

8 novembre
15 novembre
22 novembre
29 novembre
6 décembre
13 décembre

Les bonnes pratiques sécurisées, les nouveaux moyens de communication, les achats en ligne, gérer son smartphone...

Inscriptions obligatoires auprès du service animation intergénérationnelle :

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

La Semaine bleue

- du 30 septembre au 4 octobre -



journée camarguaise
balades vélo
ateliers
cinéma
foire internationale
initiation au Tachichuan
visite guidée

Inscriptions au 04 67 55 89 75

Programme

Semaine nationale des retraités et des séniors.
« Bouger ensemble...pour entretenir la flamme ! »

LUNDI 30 SEPTEMBRE

Journée camarguaise aux Saintes Maries de la Mer

Découverte du parc régional de la Camargue en bateau, circuit commenté, déjeuner au restaurant L'amirauté, balade en petit train entre étangs, marais et roubines, flamants roses et chevaux.

RDV à 8h sur le parking Gabriel Boude. Transport en bus. Retour prévu vers 18h.
54€ par personne (chèque à l'ordre du Trésor Public).Inscription avant le 20/09.

MARDI 1ER OCTOBRE

Première Journée Nationale « Equilibre et Prévention des Chutes chez les seniors »

Sous l'Egide de l'Académie Nationale de Médecine et de la Société Française de Gériatrie et Gérontologie.

• 9h30 Conférence Grand public « Les recettes d'un vieillissement actif, en santé, et sans chute » avec le Professeur Hubert Blain (Pôle gérontologie, CHU de Montpellier) et Pierre Louis Bernard (Maître de Conférence à l'UFR STAPS de Montpellier)

RDV à 8h15 au tram.Trajet en tram. Libre accès sur inscription.

Salle des rencontres de la Mairie de Montpellier 1, place Georges Frêche- Montpellier
• 14h-17h : évaluations des capacités fonctionnelles (sur inscription et rdv 06 49 76 51 36)
14h30-15h30 : séance découverte atelier gym douce/équilibre (sur inscription et rdv 06 49 76 51 36)

Organisé par l'association Jouvence. Rdv à la Fabrique. Gratuit sur inscription.

MERCREDI 2 OCTOBRE

Atelier terre et balade pédagogique à vélo

• De 10h à 12h : « Dialogues avec l'argile » - atelier terre avec l'artiste Loul Combres, proposé par la MJC. Action intergénérationnelle (avec les jeunes de l'école et de l'IME). La Fabrique. Gratuit sur inscription

• De 14h-16h : SPORT « Osons le vélo à tout âge » proposé par Vélo-Cité
Les règles fondamentales pour se déplacer à vélo puis balade pédagogique d'env.1h.
Vélos mis à votre disposition. RDV sur le terrain de Tambourin. Gratuit sur inscription.

JEUDI 3 OCTOBRE

Initiation Taichichuan et visite guidée du château de Castries

• De 10h à 11h30 : découverte du Taichichuan avec Chantal Fernandez - Corps & Âme Rdv à la coquille. Repli dans la salle évolution en cas de pluie. Prévoir une tenue ample.

• 14h30 : Visite guidée du château de Castries avec l'office de tourisme de Montpellier.
RDV à 13h45 sur le parking de l'ancienne mairie, transport en mini bus et covoiturage à organiser. Gratuit sur inscription.

VENDREDI 4 OCTOBRE

Cinéma

• 14h : diffusion des films « Argile ,Terre de Loul» de Fabrice Chiambretto, et « Voyage d'un peuple de Terre» de Jean-Claude Carcenac.

Échanges avec l'artiste Loul suivis d'une séance dédiée du livre : « Dire, ne pas dire», de l'enfant silencieux à l'adulte qui parle à travers ses œuvres ».
RDV à la passerelle. Participation Libre.

• 18h30 : cinéma

Programmation non définie à ce jour. RDV à 18h15 - La Passerelle. Règlement sur place 5€

LUNDI 14 OCTOBRE

Foire internationale de Montpellier

« Embarquez pour un voyage hors du commun dans l'ESPACE ! »

RDV 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 vendredi 20 septembre :
Service « Animation Intergénérationnelle »,
04 67 55 89 75**