

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 seniors
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

Programme de prévention des chutes et éducation à la santé



Du 19 janvier au 23 avril 2026. Programme de 3 mois avec 2 séances/semaine
Proposé par l'association Jouvence

Deux séances par semaine

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

📍 **SALLE ÉVOLUTION**
(AU DESSUS DE LA PASSERELLE)

📄 Gratuit. Sur inscription.

Réunions de présentation
Salle Évolution :

- **Lundi 19 janvier, 14h - 15h**
- **Jeudi 23 avril, 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

REPAS DANSANTS

12h, Espace Prévert

Une participation financière vous sera demandée

Mercredi 17 décembre

Mercredi 17 juin

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

