

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 dédicace 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**

Programme

Animations régulières

Activités physiques adaptées - Du 09/09 au 19/06/25

Deux séances par semaine

Lundi 14h-15h15

Jeudi 14h45-16h

Proposés par l'Association Jouvence.

Salle d'Evolution. Règlement auprès de l'association Jouvence

« Je muscle ma mémoire » - Dès le 10 septembre

Deux séances par semaine

Mardi 10h-11h30

Vend 14h30-16h

Salle Hélène Boucher. Gratuit sur inscription.

La Guinguette du mercredi

Animée par Marie

Un mercredi par mois de 14h30 à 17h

18/09 -16/10 -20/11 -18/12 -15/01- 19/03 - 09/04 - 21/05 -18/06

Espace Prévert. Gratuit sur inscription. Vous souhaitez inviter un(e) ami(e) qui n'habite pas Jacou ? L'accès sera possible, une participation de 7€ sera demandée.

Café numérique

Proposé par la CNOC

Un jeudi par mois de 16h15 à 17h15

19/09 - 17/10-Mardi 19/11- 19/12 -23/01 -13/02 - 20/03 - 10/04 - 22/05 - 19/06

Médiathèque municipale - Salle multi-activités. Gratuit sur inscription.

Atelier « Les 5 sens en éveil »

Proposé par l'Association Brain Up.

Les Vendredis 20, 27 Septembre et 4, 11 et 18 Octobre de 10h à 12h

Médiathèque municipale

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 !

Ateliers financés par le Département de l'Hérault.

TOUR DU MONDE NUMÉRIQUE EN 360

Proposé par CNOC

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

Six ateliers de découverte : les Vendredis de 10h à 11h30 – Médiathèque

RDV les 8/11 - 15/11- 22/11- 29/11 - 6/12 - 13/12. Libre accès, inscription nécessaire- Effectif limité

Et pour bien démarrer la nouvelle saison 2024/2025,

Retrouvons-nous au Forum des Associations !

Samedi 7 septembre 2024 de 14h à 17h30 – Aire de La Coquille – Espace Bocaud

A retourner à la mairie au plus tard le vendredi 20/09

Aucune inscription ne sera validée sans le règlement

En cas de désistement, aucun remboursement ne sera possible pour la sortie en Camargue.



NOM / PRÉNOM

Personne 1 :

Personne 2 :

JOURNÉE EN CAMARGUE

LUNDI 30/09

OUI

NON

Entourer la bonne réponse

Nombre de participantsX 54 € =

Règlement par chèque (à l'ordre du Trésor Public)

CONFERENCE PLAN ANTICHUTE - Mairie de Montpellier

Mardi 1/10

OUI

NON

Nombre de participants

ATELIER DE DÉPISTAGE - Jacou

Risque de chute

Mardi 1er/10

OUI

NON

Nombre de participants

ATELIER TERRE Loul Combres - MJC

Mercredi 2/10

OUI

NON

Nombre de participants

« OSONS LE VÉLO A TOUT AGE » - Vélo cité

Mercredi 2/10

OUI

NON

Nombre de participants

ATELIER TAICHICHUAN

Jeudi 3/10

OUI

NON

Nombre de participants

VISITE DU CHÂTEAU - Castries

Jeudi 3/10

OUI

NON

Nombre de participants

Je peux me déplacer avec mon véhicule et transporter des personnes

OUI

NON

Combien de places sont disponibles ? places

CINÉ DÉBAT - La Passerelle

Vendredi 4/10

OUI

NON

Nombre de participants

CINÉ DE JACOU - La Passerelle

Vendredi 4/10

OUI

NON

Nombre de participants

Règlement sur place

FOIRE INTERNATIONALE

Lundi 14/10

OUI

NON

Nombre de participants

Je peux me déplacer avec mon véhicule et transporter des personnes

OUI

NON

Combien de places sont disponibles ? places