

LE BULLETIN DU SERVICE CONVIVIALITE SENIORS

Mairie de Rodez - 1er étage
05 65 77 88 90

Edition N°7 - Juin 2024



Madame, Monsieur,

Inaugurée en mairie il y a quelques jours, la réalisation de la tapisserie collective issue de la collaboration entre jeunes et moins jeunes, représente pleinement le pouvoir de créativité impulsé par la rencontre des générations.

D'autres projets sont en préparation. Ils n'attendent qu'à se concrétiser. La Ville de Rodez est ravie de pouvoir accompagner cet élan.

A la veille de l'été, période qui nous réserve régulièrement des canicules, nous comptons sur de véritables solidarités également entre générations. Restons tous vigilants ! Un voisin, une voisine pourrait se trouver en difficulté, peut-être même en détresse. Signalez-le au personnel du CCAS.

Pour fêter comme il se doit l'arrivée de l'été, le mercredi 19 juin à 14h00 un thé dansant gratuit est organisé à la Salle des fêtes de Rodez.

Christian TEYSSEDE
Président du CCAS de Rodez



VILLE de RODEZ
CCAS



RETOUR SUR LES ETAPES DE LA TAPISSERIE COLLECTIVE Février à mai 2024

Lors du précédent bulletin seniors, vous découvriez le projet de création d'une tapisserie collective intergénérationnelle et sa première étape.

Retrouvez ci-après les autres étapes :

ETAPE DESSIN

Trois heures d'ébullition au lycée François d'Estaing pour les élèves de Terminale STD2A qui doivent plancher sur les futurs éléments qui composeront la tapisserie. Sous les consignes et conseils de l'Artiste plasticienne, Aurélie Fourrier et des enseignantes, Mme Lutran et Mme Chylac, les crayons, pinceaux s'agitent...

Enfin, pour terminer la séance, un temps d'apprentissage de la technique de broderie du demi-point de croix a été organisé .

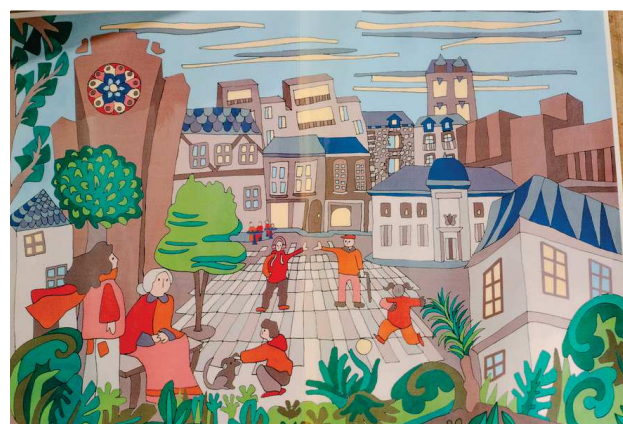


ETAPE FRESQUE ET BRODERIE

L'artiste a rassemblé les productions artistiques des élèves en une œuvre collective sous forme de fresque de 1.65m*1.20m et a transposé cette dernière sur toile à canevas.

L'artiste a pris soin de découper la toile en 88 carrés de 15*15cm, d'associer autant de fiches reprenant le dessin de chacun d'eux avec chaque couleur numérotée et de confectionner des nuanciers afin de trouver les fils correspondants.

Enfin, le temps de broderie a commencé.



Un premier après-midi a regroupé tous les volontaires parmi les seniors de la Ville de Rodez et les élèves de la classe partenaire. A cette occasion, l'artiste a expliqué les contraintes techniques et a mis à disposition le matériel nécessaire pour broder.

Cinq mercredis de retrouvailles entre participants ont suivi. Tous ont mis du cœur à l'ouvrage pour la réussite du projet.



ETAPE ASSEMBLAGE

Assemblage des carrés de la tapisserie.



"BIEN ENTENDRE POUR BIEN VIEILLIR"

Jeudi 14 Mars : journée nationale de l'audition

De nombreux seniors ont assisté à la conférence animée par l'ARDDS 12 en mairie et ont participé à des tests auditifs.

La presbycusie (baisse de l'audition) est un vieillissement normal.

Les prothèses auditives peuvent remédier à cet inconvénient **sur prescription médicale**. Les modèles à pile sont pris en charge à 100 %. **Lors de la mise en place de prothèses auditives, une période d'essai d'un mois, est obligatoire !** Le coût des piles est variable d'une boutique à une autre. Si la prothèse n'est pas suffisante, on peut avoir recours à la pose d'un implant.

D'autres équipements annexes existent : signaux lumineux, écouteurs, conversion de voix en texte, boucle d'induction magnétique, système Bluetooth, sous-titrage, la lecture labiale

Un point sur lequel il faut insister: ne pas s'équiper trop tard ! En effet, le cerveau perd certaines capacités: difficultés de communication, isolement, baisse de motivation, et parfois même, tendances à nier le phénomène = agressivité.

Le siège de l'Association (ARDDS 12) se situe à la Maison des Associations, avenue Tarayre. Des cours de lecture labiale s'y déroulent chaque mois.

Le Service Convivialité Séniors remercie ses membres pour leur intervention. T.B.



SORTIE A LA JOURNEE **BEZIERS le 18 avril 2024**

De retour de la première sortie à la journée 2024 proposée par le Service Convivialité Seniors, voici une photo souvenir de l'intérieur d'un des ouvrages d'Art qui jalonnent le Canal du Midi et quelques chiffres impressionnants que nous voulions partager.



240 kms de long
14 ans de travaux
entre 1666 et 1681

Environ 12000 ouvriers
350 ouvrages d'Art :

- * 63 écluses**
- * 126 ponts**
- * 56 aqueducs**

GESTES QUI SAUVENT **4 séances en avril 2024**



En partenariat avec Groupama, la Ville de Rodez et le CCAS de Rodez a proposé aux seniors de Rodez d'apprendre ou réviser les gestes qui sauvent. A ce jour plus de 40 personnes ont été formées ainsi. **Un nouveau groupe est en cours de constitution, n'hésitez pas à vous faire connaître si vous souhaitez le rejoindre.**

Dans le module, une démonstration de l'usage du défibrillateur a été réalisée. La Ville de Rodez en est équipée en plusieurs lieux. L'utilisation n'est pas compliquée.

GROUPE "SORTIES DEMI JOURNEE" **nouveau à la rentrée**

1 fois/mois en groupe (15 pers. max.) marche avec bâtons + tourisme culturel + transport (cible les personnes sans voiture-payant)

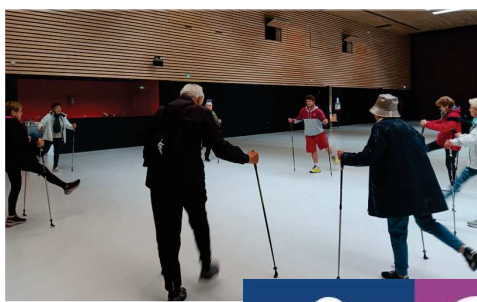
QUINE GRATUIT le 16 avril 2024

Près d'une centaine de joueurs s'étaient déplacés en mairie. Rendez-vous l'année prochaine !



LA JOURNEE "MA FORME OLYMPIQUE" du 23 MAI 2024

Les séniors de Rodez ont testé gratuitement différents **Sports et Activités de Bien-Etre** en vue des inscriptions pour la **saison 2024/25** : **marche avec bâtons, E-sport, aquagym, bien être, méthode Pilates, gym douce, Renforcement du dos, Adresse et équilibre** et, une nouveauté, la **méthode Feldenkrais**. Tarifs 2024/25 attractifs grâce au cofinancement CCAS et Conférence des Financeurs.



PREINSCRIPTIONS SPORT, BIEN ETRE ET AUTRES ATELIERS

26 août au 6 sept. 2024

Pensez d'ores et déjà au certificat médical, RC, justificatif de domicile, avis d'imposition 2023/R2022. Imprimé pré-inscription à compléter (à venir).

La METHODE FELDENKRAIS (pour bouger mieux, vivre mieux)

Cette méthode se propose de visiter le mouvement et les actions tels qu'ils se passent, sans a priori ni jugement, et de laisser émerger des solutions nouvelles.

Sa pratique permet de découvrir à quel point des aspects de soi

que l'on croyait immuables sont au contraire très flexibles : lorsque ces aspects ont été appris dans l'enfance ou plus tard, ils peuvent continuer d'évoluer lorsque l'apprentissage reprend.

A titre d'exemple, la façon de se tenir sur une chaise, la façon d'être debout, la façon de réagir à un problème, de tenir ses épaules, tous ces aspects sont beaucoup plus malléables qu'on ne le croit en général. P.S.



QUI DIT JEUX OLYMPIQUES, DIT EQUIPEMENTS SPORTIFS (J.S.)

STADE D' ATLETISME HENRI MERAVILLES

Henri Mérauvilles est né le 4 février 1916 à Rodez. Employé des PTT, il a pratiqué l'athlétisme (champion d'Auvergne du 100 mètres), le basket et le ski.

Il est l'un des membres fondateurs et Président du SRA (Stade Rodez Athlétisme). Il cofonde ensuite le SRO (Stade Rodez Omnisports).

Il décède à Rodez le 18 mars 1998.



STADE PAUL LIGNON

Paul Lignon est un rugbyman né à Rodez le 9 mars 1909.

Adjoint technique aux Ponts et Chaussées, il anime de 1928 à 1939, les lignes arrières du XV ruthénois.

Il décède en 1939 pendant la guerre à Orches dans les Ardennes.

Le 2 février 1945, le conseil municipal donne son nom au stade de Rodez.



PETITE DEFENSE DES HERBES

dites "mauvaises"

Les mauvaises herbes ou mieux, les plantes adventices, sont des herbes sauvages qui poussent spontanément.

Beaucoup sont utiles et même comestibles (pissenlits, orties, coquelicots, ...).

Elles aident au maintien de la biodiversité, elles nourrissent des oiseaux et de nombreux insectes tout en éloignant certains parasites ; Elles attirent les insectes pollinisateurs en particulier les plantes mellifères. De plus, elles peuvent enrichir le sol et la couverture végétale qu'elles permettent, protège de l'érosion par la pluie ou le vent.

Ne pas les arracher systématiquement épargne, aussi et surtout, le dos des jardiniers. Alors réfléchissez avant d'agir et renseignez-vous ! J.S.

Pour plus de renseignements, contactez le Service Prévention et tri des déchets
05 65 73 83 00



ETRE RUTHENOIS ?

J'ai 72 ans et j'habite RODEZ.

Originaire du Nord j'ai souvent changé de domicile au cours de ma vie professionnelle, plus de 15 déménagements ! J'ai parcouru la France d'Est en Ouest et du Nord au Sud, cherchant à descendre vers le midi et le bleu du ciel méditerranéen pour ma retraite.

Mais en 2019, à l'occasion d'une heureuse rencontre j'ai fait le choix de rejoindre la capitale de l'Aveyron.

J'ai débarqué sous un ciel gris et pluvieux de mars. RODEZ, tu ne m'attendais pas et semblais vouloir garder tes distances. Avais-je fait un bon choix ?

- Ne t'arrête pas à cette mauvaise impression- me suis-je dit ! Alors je suis resté, bien décidé à trouver ma place au sein de ta communauté. RODEZ, pour t'apprendre et t'apprivoiser, sans hâte je me promène par tes rues, tes squares, ainsi que le parc du foirail.

Je m'arrête à tes « fenestras » ouverts sur la campagne aveyronnaise, assis sur un banc je lis un poème de François FABIE.

Je fais mes courses aux marchés et je salue les passants que je croise, faisant ainsi, petit à petit, connaissance avec tes habitants.

Au cours de mes balades, je ne me lasse pas de contempler ton patrimoine architectural et je m'intéresse à tes activités culturelles, pour cela j'ai adhéré à certaines de tes associations.

Pour l'aspect rural, je cultive mon jardin à la Gascarie.

5 années se sont écoulées, certes le beau côtoie parfois le moins bien, mais la balance du cœur a fait son choix. RODEZ tu m'as souri et reçu parmi les tiens et j'y ai trouvé ma place. J'aime vivre sur le « piton ». Je suis Ruthénois.

Témoignage de C.D.

M6 A RODEZ



En février 2024, M6 a réalisé un reportage à Rodez sur les nouveaux arrivants et notamment les seniors. Nicole Parisot a témoigné de son installation à Rodez. A cette occasion, sa participation à l'atelier "Cuisine" avec le Service Convivialité seniors et Rodez Agglomération a été filmé. Expérience de tournage partagée qui restera gravée.

JEUX sélectionnés par D.M.

**Connaissez-vous
une phrase qui contient toutes
les lettres de l'alphabet ?**

**Quelle suite d'opérations
permet d'obtenir 100
en utilisant 5 fois le chiffre 3 et 1 fois
chaque signe + X : et 2 fois le signe =
On donne 3,3,3,3,3
= = +: X**

Réponses dans le prochain numéro

Réponses aux JEUX sélectionnés par D.M. du dernier numéro

Trouvez un nom de fleur en
changeant une lettre à chaque mot ci-après :

- 1 - ROUE => .ROSE;.....
- 2 - MOTUS => .LOTUS.....
- 3 - BENET => .GENET.....
- 4 - AVALEE => .AZALEE;.....
- 5 - BAUGE => ..SAUGE.....

I II III IV V VI VII VIII IX X XI XII XIII XIII XI X

Si 4 est la moitié de 9, => IX
Si 6 est la moitié de 11 => XI
Si 7 est la moitié de 12, => XII
Quelle est la moitié de 1 => XIII

XV XVI XVII XVIII XIV XV XVI XVII XVIII XIX XX



ACCOMPAGNEMENT NUMERIQUE

Reprise des rendez-vous individuels et ateliers de groupe au Service Convivialité seniors - CCAS, 1er étage de la mairie.

Adeline Cabanettes est présente le mercredi matin, et le jeudi.
(Autres jours, contactez les Maisons de quartier de la Ville)

Accompagnement dans l'usage d'un smartphone, d'une tablette et d'un ordinateur.

TEL : 0565778942 ou 0565778890



"APRES-MIDI CABARET" Les 10 et 11 SEPTEMBRE 2024

SUR INSCRIPTION

présentation du courrier d'invitation reçu par voie postale et pièce d'identité

**du 10 au 14 juin 2024
de 9h à 12h et 14h à 17h**

au Service Convivialité Seniors
CCAS RODEZ -1er étage de la mairie



GRATUIT

PROJECTION EN AUDIODESCRIPTION



Mardi 18 juin à 14h30
Médiathèque

LE GRAND BAL

Film de Laetitia Carton-France • 2018 • 1h39
« C'est l'histoire d'un bal. Un grand bal.

Dans le bocage bourbonnais, au mois de juillet, depuis plus de vingt-sept ans, qu'il pleuve, qu'il gadouille, qu'il vente ou sous le soleil, on y danse, on y danse, pendant sept jours et sept nuits.

Tous en rond, nous sommes plus de deux mille, toutes générations confondues, du nourrisson à l'octogénaire. On y parle aussi plusieurs langues. On vient de partout. Ça tourne, ça virevolte, ça piétine, ça transe, ça transpire, ça rit, ça pleure, ça chante, ça joue, ça suinte, ça vit. J'y danse aussi.

Mais cette année je vais aussi y faire un film. Tenter de partager, rendre visible ce tourbillon pour qui ne le connaît pas. »

En partenariat avec le CCAS de la Ville de Rodez et l'association Voir ensemble.

NOUVEAU



"RENDEZ-VOUS MUSICAUX"

Selon le public et ses attentes, l'intervenant Jean-François LABIT (musicien-compositeur-chanteur et musicothérapeute) proposera des séances tous les 15 jours soit à visées "expressives" : "Écoute musicale-Parole en groupe" ou "Écoute musicale-écriture de ses ressentis", soit à visée relaxante "Détente et relaxation en Musique" ou encore de type Atelier d'expression sonore, vocale et musicale pour mettre en mouvement sa créativité. Le désir premier est d'offrir un espace accueillant et ludique pouvant favoriser le plaisir et un moment de détente partagés, une occasion de se rencontrer Autrement et de sortir de ses solitudes intérieures.

pour découvrir son projet et échanger RDV le

LUNDI 24 JUIN à 14h30

en salle annexe Médiathèque de Rodez.

inscription nécessaire au 0565778890

DEFI NATIONAL WIVY : REMUE MENINGES SPECIAL JO 2024

Rodez participe : RDV en mairie le mardi 30 juillet et 2 août 2024 à 14H00

 **Quiz : Paris & les grands événements sportifs**

 **Quiz : Paris de 1924 à 2024**

 **Les Indices : Sports & sportifs**

 **Quiz : Les JO à travers l'histoire**



Chaque bonne réponse aux différentes questions rapporte des points. Utiliser des jokers retire des points. A la fin de l'événement, un classement est effectué avec tous les établissements participants au niveau national. Ceux ayant rapporté le plus de points gagnent des lots.

Parisiens ou non, sportifs ou non, venez ! Quoi qu'il arrive vous apprendrez plein de choses et l'essentiel est de participer ! Révisions le vendredi 12 juillet 2024 à 14h

PROGRAMME DES ACTIVITES SENIORS

SERVICE CONVIVIALITE CCAS RODEZ

INSCRIPTION
PREALABLE
0565778890

JUIN 2024

places
limitées

JUILLET 2024

SEMAINE 1		
MERC 5	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9H30 OU 10H30	
MERC 5	TRAVAUX MANUELS PREPA DECO SALLE THE DANSANT 14H00 -MAIRIE	
VEND 7	BULLETIN SENIORS SALLE DES COMMISSIONS R-1 MAIRIE 14H00	
SEMAINE 2		
LUND 10 A VEND 14	DU LUNDI 10 AU VENDREDI 14 JUIN 9H-12H/14H-17H INSCRIPTIONS SPECTACLE CABARET 10 ET 11 SEPT CCAS-1ER ETAGE MAIRIE	
SEMAINE 3		
MARD 18	FILM EN AUDIO DESCRIPTION MEDIATHEQUE 14H30	
MERC 19	FETE DE LA MUSIQUE THE DANSANT SALLE DES FETES 14H00	
VEND 21	ATELIER REMUE MENINGES MAIRIE R-1- 14h00 OU 15H30	
SEMAINE 4		
LUND 24	1ER RENDEZ-VOUS MUSICAL 14H30 MEDIATHEQUE	
MARD 25	OLYMPIADES ORGANISEES PAR LES EHPAD DU CCAS-20 PLACES-SALLE DES FETES	
MERC 26	PETANQUE LIEU A PRECISER 14H00	

SEMAINE 1		
MERC 3	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9H30 OU 10H30	
MERC 3	CREATION DE COCKTAILS ET INFORMATIONS RISQUES "ETE" (MOUSTIQUES TIGRE, ...) MAIRIE 14H30 A CCONFIRMER	
SEMAINE 2		
VEND 12	PREPARATION DEFI JEUX OLYMPIQUES ATELIER REMUE MENINGES MAIRIE R-1- 14H00	
SEMAINE 3		
MARD 16	RENCONTRE DE JOUEURS 1ER ETAGE MAIRIE 15H30	
SEMAINES 4 ET 5		
MARD 23	PETANQUE LIEU A PRECISER 14h00	
MARD 30	REMUE MENINGES : DEFI WIVY PARIS ET SPORTS 14H00 1ER ÉTAGE MAIRIE	

AOUT 2024

VEND 2	REMUE MENINGES - MAIRIE SUITE DEFI PARIS ET SPORT	
SEMAINE 1		
MERC 7	CAFE CONVIVIALITE 1ER MAIRIE 9H30 OU 10H30	
vend 9	PIQUE NIQUE HARAS 11H00	
SEMAINE 2		
MAR 13	RENCONTRE DE JOUEURS 1ER ETAGE MAIRIE 15H30	
SEMAINE 3		
VEND 23	BULLETIN SENIORS SALLE DES COMMISSIONS R-1 MAIRIE 14H	
SEMAINES 4		
26 AOUT	DU 26 AOUT AU 6 SEPT PRE INSCRIPTIONS ACTIVITES 24/25	

THE DANSANT
GRATUIT
mercredi 19 juin
Salle des fêtes
14h00

La Reine d'Auvergne
Sylvie
PULLÈS

