

LE BULLETIN DU SERVICE CONVIVIALITE SENIORS



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

Edition N°8 - septembre 2024

*La santé
pour tous !*



**Une mutuelle
communale
à Rodez
dès le
1er janvier 2025**

 **VILLE de RODEZ**

Madame, Monsieur,

Nous avons le plaisir de vous annoncer la mise en place d'une mutuelle communale. Cette mutuelle sera ouverte à tous les habitants et à toutes les personnes travaillant à Rodez.

La mutuelle communale vise à améliorer la qualité et l'accès aux soins pour celles et ceux qui n'avaient pas forcément accès à une mutuelle ou qui trouvent que leurs tarifs sont trop élevés. C'est dans le cadre de sa politique sociale, que le CCAS de la ville de Rodez vous la propose. Elle s'adressera tout à la fois aux retraités, aux jeunes, aux étudiants, aux professions libérales, aux commerçants, aux intérimaires, aux fonctionnaires territoriaux de la commune, aux personnes sans emploi.

Nos objectifs sont :

- **Palier aux inégalités sociales de santé des personnes qui font l'économie d'une mutuelle** par manque de moyens
- **Améliorer votre pouvoir d'achat à prestations pour le moins équivalentes**
- **Lutter contre toutes les formes de précarité** : sociale, physique, handicap...
- **Diffuser une information claire et précise sur les différents dispositifs d'aides proposées.**

Avec cette mutuelle communale :

- pas de délai de carence,
- pas de limite d'âge,
- pas de questionnaire santé,
- pas de frais de dossier.

Ces avantages sont conçus pour rendre l'adhésion aussi simple et accessible que possible pour tous. Des permanences auront lieu dès cet automne aux Haras et à l'Hôtel de ville, avec la mutuelle que nous avons sélectionné.

Christian TEYSSEBRE
Président du CCAS de Rodez

ECHAPPEE EN DORDOGNE !



Le 30 Mai, notre bus a quitté Rodez, en direction de La Roque-Gageac et Domme, classés parmi " Les Plus Beaux Villages de France".

En gabare, nous avons remonté le fleuve Dordogne, à la découverte de points de vue uniques.

Une heure de navigation commentée par le guide : châteaux, falaises, habitations troglodytes, faune et flore favorisées par les eaux d'une rivière les plus propres de France.

" La Ferme Auberge du Colombier" nous a régalés d'un repas traditionnel du Périgord.

Départ, en petit train, pour la bastide de Domme, fondée en 1281, par le roi de France, Philippe III le Hardi, fin stratège. Découverte de La Place de la Halle, des remparts, du belvédère - en surplomb de la Dordogne- offrant un vaste panorama du patrimoine local. Déjà, l' eau était un élément essentiel pour l' Histoire et l' Économie. Retour enchanté en chansons. Prêts à repartir ! TB-BB

" BEL ETE - BONS REFLEXES"

Mercredi 3 juillet 2024

5 ateliers à destination des seniors ont été animés par le CCAS suite à une formation dispensée par l'Agence Régionale de Santé autour des thématiques suivantes :

le soleil, le sucre, les moustiques tigres et tiques, bougez, la baignade

Ces ateliers complètent la sensibilisation menée par le CCAS dans le cadre de la prévention canicule.



Scannez-moi pour télécharger les fiches bons gestes de l'été !



"LES FENESTRAS" DE RODEZ

A partir du 18e siècle, les remparts ont été progressivement détruits. Ils ont été remplacés par les boulevards qui ceinturent aujourd'hui le centre historique. C'est à ce moment-là que des ouvertures sur l'environnement extérieur à la ville sont réalisées - les fenestras - terrasses plus ou moins végétalisées qui offrent des vues lointaines sur les paysages.

Aujourd'hui, il fait un beau temps propice à la balade, alors je vous emmène à leurs découvertes...

Je vous parlerai en premier lieu du square François Fabié, assurément le plus important de tous, un parc verdoyant et bien ombragé situé derrière le palais de justice, offrant une vue sur les plateaux du Ségala. Il est largement fréquenté par les promeneurs, mais aussi par les pigeons et les choucas.

Au premier plan, une œuvre monumentale réalisée par Marc ROBERT en hommage au poète rouergat ayant si bien évoqué la campagne aveyronnaise et qui représente une allégorie des collines du Ségala : Jean LE PATRE, héros du poète avec ses moutons, ainsi qu'un paysan et ses bœufs en train de labourer.



Continuons notre déambulation pour découvrir le square Eugène Viala, très ombragé. A peine visible de la rue, se dresse tout au fond du square un buste de ce poète peintre et graveur réalisé par Denys Puech.

A noter pour le côté pratique, des toilettes publiques, à droite en entrant dans le square.

C.D texte et photos

Les EHPAD du CCAS de la Ville de Rodez ont proposé plusieurs activités sportives : boxe, cible, basket, möllki..., pour le plus grand plaisir des participants, tous ravis.

L'après-midi bien sympathique s'est terminée autour d'une dégustation de gâteaux réalisés sur le thème des JO 2024. Voici quelques photos pour immortaliser ces oeuvres dignes de grands artistes. Il fut impossible de les départager sur un point de vue recherche, originalité. Ce fut tout aussi compliqué gustativement. Encore bravo !



GAGNANTS DU DEFI WIVY SPECIAL JO 2024

Lot n°1 : Un Pack training Aquafitbag : Résidence Les jardins d'Arcadie de Lorient

Lot n°2 Une demi-journée de découverte d'activité physique + le jeu NutriSiel de Siel Bleu : Résidence Domusvi Les Amandiers de la ressenne de Toulon

Lot n°3 : un panier de basket adapté Agoralude : Résidence séniors Nohée le Touquet

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

DOJO RAYMOND SAQUE

(1931-2023)

D'origine catalane, Raymond Saqué pratique le rugby à l'USAP, à Toulouse puis à Rodez. En 1956, une blessure l'oblige à arrêter sa carrière, il se met au judo.

Ceinture noire 5° dan de judo, ceinture noire 2° dan d'aïkido, il a reçu, en 2007, la médaille d'or de judo.

Il anime pendant de nombreuses années le club de judo de Rodez.



GYMNASE FRUGERE

Gymnase Jean-Jacques Frugère : nom donné à l'ancien gymnase Fabre.

Jean-Jacques Frugère est né en 1957 et décédé en 1990.

Educateur de jeunes, joueur, capitaine puis entraîneur au Stade Rodez Aveyron Basket (SRAB).



CONSEIL DES AINES



Rencontre avec le CONSEIL DES JEUNES Haras - Jeudi 27 juin 2024

Listes des membres du Conseil des Aînés et des Jeunes consultables sur le site de la Ville de Rodez.

<https://www.ville-rodez.fr/>

contact Conseil des Aînés : Mr SERET

06 11 99 64 26

Dans le cadre de la lutte contre l'isolement des seniors, des visites de convivialité à domicile sont proposées gratuitement par le CCAS de la Ville de Rodez.

VISITES DE CONVIVIALITE
A DOMICILE

VILLE de RODEZ CCAS

Avec le soutien de RODEZ Agglomération et VILLE de RODEZ

Rencontrer une association, un club

Promenade à pied

Repérage lignes de bus et sortie en bus accompagnée

Jeux de mémoire

Jeux de mémoire sur tablette

Lecture du journal

Parties de jeux

Initiation aux usages des outils numériques comme le smartphone

Vous êtes ou vous connaissez une personne isolée âgée (65 ans* et +)
Faites-le savoir et bénéficiez ou faites bénéficier vos proches de visites de convivialité!

*55 ans pour les personnes en situation de handicap

Service Convivialité Séniors - CCAS de la Ville de Rodez
Contact téléphonique au 05 65 77 88 90
1^{er} étage mairie - Pl. Eugène Raynaldy - 12000 RODEZ

Un flyer vient d'être réédité. Il est disponible en mairie, maisons de quartier, médiathèque, maison des associations. Il peut vous servir à présenter ce service à un voisin, un parent, un patient...

SAISON
2024-2025

RUTHÉNOIS
60 ANS et +

VILLE de RODEZ
CCAS

Organisé par le CCAS de la Ville de Rodez
Service convivialité séniors - 1^{er} étage Mairie de Rodez

Sport et bien-être
programme adapté aux seniors

1 SÉANCE HEBDOMADAIRE - 65 € OU 80 €

Gym douce 9 h 30

mardi - Maison des associations / vendredi - Amphithéâtre

Adresse et équilibre prévention des chutes 15 h

lundi - Maison des associations

Méthode Pilates 10 h 30 mardi - Maison des associations

Gym renforcement du dos 10 h 30 vend. - Amphithéâtre

Aquagym 13 h 30 jeudi - Aquavallon

1 SÉANCE TOUS LES 15 JOURS

Bien-être 15 h lundi - Mairie de Rodez tarif à fixer

Rendez-vous musicaux 14 h 30

lundi - Médiathèque/salle de projection 15 €/année

1 SÉANCE PAR MOIS

les Belles balades 13 h 30 > 17 h 30

2^e vendredi du mois 15 € ou 20 € la sortie

GRATUIT

E-Sport ludique 14 h - 1 séance hebdomadaire

lundi - Mairie de Rodez

Méthode Feldenkrais 10 h - 1 séance hebdomadaire

(octobre à décembre 2024) lundi ou jeudi

Maison de quartier St Éloi ou Maison des associations

Remue-méninges 14 h - 1 séance / mois

Mairie de Rodez - Maisons de quartier St Éloi et Gourgan

MODULE PONCTUEL

Se protéger face aux risques et aux arnaques

de la vie courante 14 h > 16 h Gratuit 4 séances

en novembre - Mairie ou Maison de quartier St Éloi

Autres Ateliers mensuels : cuisine, pétanque, travaux manuels, graine de joueurs, café convivialité, bulletin séniors ou animations ponctuelles, thé dansant...

avec le soutien financier de :

R RODEZ
AGGLOMÉRATION

A VEYRON
LE DÉPARTEMENT

CONFÉRENCE
DES
FINANCIERS

Préinscription
du 26 août au 6 septembre 2024

sur RDV au 05 65 77 88 90

JEUX sélectionnés par D.M.

Déplacez un seul bâtonnet pour que l'opération proposée soit exacte.

$$73 + 2 = 77$$

Dans chaque case vide, placez l'un des groupes de 3 lettres de façon à former six mots de 6 lettres

AGE BLE CAL ELA LON SER TER TRE VER

PRI

ROU

MIR

NDA

Réponses dans le prochain numéro

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

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

"Veillez porter ce whisky aux juges blonds qui fument."

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

$$33 \times 3 = 99 \quad 3 : 3 = 1 \quad 1 + 99 = 100$$

LES BELLES BALADES

15 ou 20€ par sortie

inscription entre le 26 août et le 6 septembre 2024 - CCAS RODEZ

pensez à demander un certificat médical pour la marche

NOUVEAU

Programme demi-journées
CCAS DE RODEZ

Encadrées par un Enseignant en Activité Physique Adaptée et un accompagnateur touristique

DÉPART : 13H30 - RODEZ OU DOMICILE / RETOUR 17H30

- 9 sorties -
15€* OU 20€ LA SORTIE

- Journée 1: ESTAING - 11/10/24
- Journée 2: SEGUR - 8/11/24
- Journée 3: ST COME D'OLT - 13/12/24
- Journée 4: ROQUEMISOU - 10/01/25
- Journée 5: MURET LE CHATEAU - 14/02/25
- Journée 6: ESPALION - 14/03/25
- Journée 7: VILLECOMTAL - 11/04/25
- Journée 8: PATRIMOINE - 2/05/25
- Journée 9: PEYRELEVADE & VILLEFRANCHE DE PANAT - 13/06/25

inscriptions

ENTRE LE 26 AOÛT ET LE 6 SEPTEMBRE 2024 SUR RDV AU 05 65 77 88 90
CCAS 1ER ÉTAGE MAIRIE
POSSIBILITÉ DE RETIRER EN AMONT UN DOSSIER D'INSCRIPTION

*SELON LES REVENUS

VILLE de RODEZ CCAS, AVEYRON LE DEPARTEMENT, CONFÉRENCE DES FINANCEURS, VILLE de RODEZ, RODEZ AGGLOMERATION, Aveyron 120 ans



GRATUIT
15 PLACES

SE PROTEGER FACE AUX RISQUES ET AUX ARNAQUES DE LA VIE

COURANTES

4 *2h - Novembre 2024

inscription avant le 6 septembre - CCAS Rodez

Séance 1 – Les achats de la vie courante

Les dépôts de garantie, Carte de fidélité
Les délais de rétraction, Les extensions de garantie, Les dates de péremption, Les locations ponctuelles,

Séance 2 – Les services

- La banque
- La téléphonie et internet
- Les assurances

Séance 3 – Le démarchage, les achats en ligne

Séance 4 - Les droits civiques et le patrimoine

- Les contrats civils – protéger ses droits
- La tutelle / la curatelle
- Les prêts, cadeaux, donations
- Le testament

SEMAINE BLEUE

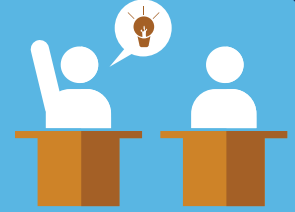
30 septembre au 6 octobre
en Centre Ville, dans les EHPAD du CCAS,
à Gourgan, à St Eloi, au Faubourg

Tickets bus
offerts par Agglobus
pour toute participation sur
inscription 0565778890

QUIZZ



**DEFI NATIONAL WIVY : Rodez participe
REMUE MENINGES SPECIAL "SEMAINE BLEUE"
en groupe**



3 RENDEZ-VOUS :

LUNDI 30 SEPT 2024 : 10H00 Maison de Quartier de Gourgan, bd de Lattre de Tassigny
MARDI 1er OCTOBRE 2024 : 10H00 Maison de Quartier de St Eloi rue Louis Dausse
MERCREDI 2 OCTOBRE 2024 : 10h00 Maison des Associations, 15 av Tarayre

un classement est effectué avec tous les établissements participants au niveau national.
Venez ! Quoi qu'il arrive vous apprendrez plein de choses et l'essentiel est de participer !

**JEUX WII, JEUX BOIS,
EPREUVES type FORT
BOYARD**



LUNDI 30 SEPT. 15H00
EHPAD BON ACCUEIL,
16 rue planard

**JEU DE L'OIE XXL
ET MEMORY IQ2024**



MARDI 1 ER OCT. 15H00
EHPAD COMBAREL,
9 rue André Salvan

**PARCOURS EQUILIBRE,
RELAIS BASKET, VOLLEY**



MERCREDI 2 OCT. 15H00
EHPAD ST CYRICE, 9 rue du
Sacré Coeur

**DECOUVERTE
MUSCULATION
DOUCE**



JEUDI 3 OCT.
10H-11H30 Aquavallon

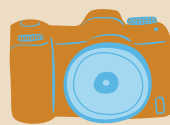


**SPECTACLE THEATRAL
ET MUSICAL JEUDI 3 OCT.
14-17h Salle des fêtes**



**DECOUVERTE
AQUAGYM SENIORS**

VENDR 4 OCT.
9H45-10H30
11H-11H45
Aquavallon



**DIAPORAMA EXPO
LE SPORT D'HIER A AUJOURD'HUI**

VENDR 4 OCT. 14H00 Mairie
Pour l'occasion : Appel à témoignages, objets anciens,
modernes, photos, tenues... Collecte par le Conseil des
Aînés* et élèves du Lycée Louis Querbes
*contact Mr SERET 06 11 99 64 26

Impression Ville de Rodez - images CANVA photos compagnie Noctilus

PROGRAMME DES ACTIVITES SENIORS

SERVICE CONVIVIALITE CCAS RODEZ

INSCRIPTION
PREALABLE
0565778890

SEPTEMBRE 2024

places
limitées

OCTOBRE 2024

SEMAINE 1 <input checked="" type="checkbox"/>		
LUNDI 2 A VEN 6	PREINSCRIPTION ACTIVITES 2024-2025 CCAS RODEZ SERVICE SENIORS SUR RDV 0565778890	
MERC 4	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9H30 OU 10H30	
MERC 4	ATELIER CREATION LESSIVE ET ADOUCISSANT HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE	
SEMAINE 2 <input checked="" type="checkbox"/>		
MARDI 10	SPECTACLE CABARET 15H AMPHITHEATRE SUR INSCRIPTION PREALABLE	
VEND 13	ATELIER TRAVAUX MANUELS Préparation OCTOBRE ROSE	
SEMAINE 3 <input checked="" type="checkbox"/>		
LUNDI 16	ATELIER REMUE MENINGES MDQ GOURGAN- 14h00	
MARDI 17	ATELIER REMUE MENINGES MDQ ST ELOI - 15h30	
MERC 18	ATELIER TRAVAUX MANUELS Préparation Téléthon avec EHPAD CCAS	
JEUDI 19	SORTIE EN CAMARGUES	
VEND 20	ATELIER REMUE MENINGES MAIRIE R-1- 14h00	
SEMAINE 4 ET 5 <input checked="" type="checkbox"/>		
MARDI 24	RENCONTRE DE JOUEURS 1ER ETAGE MAIRIE 15H30 DONT JEUX MALVOYANTS	
MERC 25	PETANQUE AUX HARAS 14H00	
VEND 27	BULLETIN SENIORS SALLE DES COMMISSONS R-1 MAIRIE 14H00	
LUNDI 30	SPECIAL SEMAINE BLEUE 10H DEFI REMUE MENINGES MDQ GOURGAN 15H JEUX EHPAD BON ACCUEIL	

SEMAINE 1 SEMAINE BLEUE <input checked="" type="checkbox"/>		
MARDI 1	10H REMUE MENINGES ST ELOI 15H EHPAD COMBAREL	
MERC 2	10H REMUE MENINGES MAISON DES ASSOCIATIONS 15H EHPAD ST CYRICE	
JEUDI 3	MUSCULATION DOUCE AQUAVALLON 10H30-12H 14H SPECTACLE THEATRAL SALLE DES FETES	
VEND R 4	9H45-10H30/11H00-11H45 AQUAGYM AQUAVALLON 14H LE SPORT HIER A AUJ. DIAPORAMA MAIRIE	
SEMAINE 2 <input checked="" type="checkbox"/>		
MERC 9	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9H30 OU 10H30	
MERC 9	ATELIER TRAVAUX MANUELS Préparation Téléthon avec EHPAD CCAS	
SEMAINE 3 <input checked="" type="checkbox"/>		
LUNDI 14	RENCONTRE ILLUSTRATEUR BANDES DÉSSEINEES A CONFIRMER	
MARDI 15	RENCONTRE DE JOUEURS 1ER ETAGE MAIRIE 15H30 DONT JEUX MALVOYANTS	
VEND 18	BULLETIN SENIORS SALLE DES COMMISSIONS R-1 MAIRIE 14H	
SEMAINES 4 ET 5 <input checked="" type="checkbox"/>		
JEUDI 24	ATELIER CUISINE ANTI GASPI MDQ ST ELOI ou EPICERIE SOCIALE 14H00	
MERC 30	ATELIER PETANQUE 14H00	

PROGRAMME DES ACTIVITES SENIORS

SERVICE CONVIVIALITE CCAS RODEZ

INSCRIPTION
PREALABLE
0565778890

NOVEMBRE 2024

places
limitées

NOUVEAU

SEMAINE 1		
MERC 6	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9H30 OU 10H30	
MERC 6	TRAVAUX MANUELS PREPA DECO NOEL 14H00 1ER ETAGE MAIRIE	
VEND 8	BULLETIN SENIORS SALLE DES COMMISONS R-1 MAIRIE 14H00	
SEMAINE 2		
MERC 13	ATELIER TRAVAUX MANUELS Préparation Téléthon avec EHPAD CCAS	
SEMAINE 3		
LUND 18	ATELIER REMUE MENINGES MDQ GOURGAN- 14h00	
MARD 19	ATELIER REMUE MENINGES MDQ ST ELOI 14H00	
VEND 22	ATELIER REMUE MENINGES MAIRIE R-1- 14h00	
SEMAINE 4		
MARD 26	RENCONTRE DE JOUEURS 1ER ETAGE MAIRIE 15H30	
MERC 27	PETANQUE BOULODROME 14H00	
JEUD 28	ATELIER CUISINE RODEZ ANTI GASPI MDQ ST ELOI ou EPICERIE SOCIALE 14H00	

PRIX CHRONOS BULLES

Avec le Service Convivialité Séniors,
les séniors ruthénois
participent au prix des lecteurs
comme jurés, voire plus :

possibilité de participer à la CREATION D'UNE BD INTERGENERATIONNELLE

- Rencontre avec un illustrateur BD
- Lecture des 4 BD sélectionnées par l'UNIOPSS
- Echanges/débat suite au temps de lecture
- Inscription sur le site Prix Chronos et dépôt des votes
- Ecriture accompagnée sur le thème du parcours de vie, deuil, vieillissement, maladie une histoire ou plusieurs histoires
- Illustration des écrits en BD grâce aux talents de jeunes



calendrier à venir
dans le prolongement de la Semaine Bleue,
avec le concours du Conseil des Aînés et
l'accompagnement financier de :



RECETTE



CREME A RECURER MAISON

Ingrédients et Recette :
Dans un pot hermétique, mélanger :

- 4 c.à s. de bicarbonate de soude
 - 4 c.à s. de savon noir
 - 2 c.à s. d'argile verte ou blanche
- + 1 c. à s. de soude de cristaux si surfaces trop grasses.



**ATELIER CREATION
DE PRODUITS MENAGERS**
avec le Service Prévention et tri des Déchets
de Rodez Agglomération

