



BULLETIN DU SERVICE CONVIVIALITE SENIORS

Mairie de Rodez - 1er étage - 05 65 77 89 24

Edition N°2 - 8 mars 2023



Chers lecteurs,

Le 17 janvier dernier, de nombreux seniors ruthénois ont bravé le mauvais temps pour se retrouver et partager le repas des aînés offert par la Ville dans la salle des fêtes.

Un moment de convivialité très apprécié !

Je vous annonce d'ores et déjà l'organisation d'un thé dansant : nous nous retrouverons le 21 Juin prochain après-midi, à l'occasion de la fête de la musique. Une préinscription vous sera demandée.

Je vous souhaite une excellente lecture du bulletin du Service Convivialité Seniors.
Bien cordialement.

Christian Teyssèdre,
Président du CCAS de Rodez

DISPOSITIFS D'AIDE A FAIRE CONNAITRE

AIDE FINANCIERE DE LA VILLE A L'INSTALLATION DE LA TELEASSISTANCE

La téléassistance est un service qui permet de mettre en contact une personne âgée avec un téléopérateur en cas de problème à domicile (chute, malaise...), 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

La commune de Rodez renouvelle pour 2023 son enveloppe financière destinée à participer à hauteur de 30 euros à l'installation d'un système de téléassistance pour les personnes de 80 ans et plus (habitant Rodez, vivant seules à domicile).

L'imprimé de demande d'aide financière est à retirer au CCAS.

Il n'y a pas de conditions de ressources. Cette demande doit se faire dans l'année de l'installation du système sur présentation d'un justificatif de paiement et de domicile de moins de 3 mois, d'un RIB et de la carte d'identité.

L'ARC EN CIEL" : L ' EPICERIE SOCIALE DU CCAS DE RODEZ

"IL vous arrive de connaître des fins de mois difficiles (grosse facture de chauffage, d'eau, etc...)

Le CCAS peut vous aider, en toute discrétion, en vous permettant l'accès à l'Épicerie Sociale.



Appelée "Arc en Ciel" ou magasin de la solidarité, elle est située au 34 rue St Cyrice.

Demande d'accès auprès du travailleur social référent.

Vous pourrez y faire vos courses alimentaires, hygiène - ce qui vous aidera à régler vos difficultés - moyennant une petite participation financière, selon votre situation. C' est aussi un lieu d'écoute dans lequel un accueil chaleureux vous attend !

Nous avons même le plaisir parfois de partager aussi de véritables pâtisseries "maison". **ACCUEIL, ECHANGES ET PARTAGE** sont les maîtres mots de l' Épicerie !"

Une bénévole du lieu.

CARNAVAL 2023

Un grand merci aux seniors qui se sont associés à la préparation du Carnaval 2023 avec la confection de fleurs crépon, que ce soit dans le cadre des visites de convivialité à domicile ou en atelier au local du Service Convivialité seniors à la mairie ou à l' EHPAD Bon Accueil.



ACTIVITES SENIORS

PERMANENCES NUMERIQUES SENIORS DU CCAS

"Vous aimeriez mieux utiliser votre ordinateur, votre tablette, votre smartphone ! Guillaume Boutillon, Conseiller numérique, apporte ses compétences afin d'appivoiser ou maîtriser les outils numériques et les services internet.

Vous souhaitez simplifier les démarches administratives, rester en relation avec votre famille éloignée et bien d'autres applications, informez-vous !

Permanences au CCAS de Rodez les lundis et jeudis.

Il suffit d'un clic, et la fenêtre s'ouvre sur le monde. A bientôt." Un usager.



LE SPORT : COMMENT S'Y (RE)METTRE ?



"Améliorez votre condition physique : la sédentarité mine notre moral, sans parler de notre corps, qui perd en tonicité avec l'âge. BOUGER, c'est indispensable pour se faire du Bien et gagner en mobilité.

Il est possible de le faire en douceur souvent en musique et dans une belle ambiance : la gym douce, l'atelier équilibre, le pilates, la marche bâtons, intéressants pour le cœur et les vaisseaux, sont proposés par le Service Convivialité Seniors du CCAS de la ville de Rodez, spécifiquement pour les seniors.

Les Éducateurs sportifs diplômés qui animent ces ateliers vous conseilleront.

Que vous soyez homme ou femme, sportif ou non, souple ou pas, faites des séances d'essai !

Si vous êtes tentés, n'hésitez pas ! Parlez-en à votre médecin, dotez-vous d'un certificat médical, contactez le Service Convivialité Seniors et intégrez un groupe pour ce dernier trimestre."

Un participant de l'atelier pilates.

Notez que le tarif est abordable grâce aux cofinancements CARSAT ou Conférence des financeurs selon l'activité et la participation financière du CCAS pour réduire le coût.

DES ACTIVITES POSSIBLES A LA MJC DE RODEZ



"La MJC (Maison des Jeunes et de la Culture), malgré son nom, est ouverte à tous, jeunes et moins jeunes.

De nombreux clubs sont prêts à accueillir les aînés.

Le "club des aînés" vous propose de chanter ensemble sans prétention simplement pour le plaisir, de jouer aux cartes, de papoter et de partager un goûter.

Venez nous rencontrer, n'hésitez pas, la MJC de Rodez vous ouvre ses portes."

Un membre du club et des activités du Service Convivialité Seniors.

A VOS AGENDAS

INSCRIPTION SUR LE REGISTRE NOMINATIF DIT "CANICULE"



Les ruthénois de 65 ans et plus inscrits sur les listes électorales recevront au printemps un courrier leur proposant de s'inscrire à l'aide de l'imprimé reçu sur le registre nominatif des personnes dites «vulnérables» 2023.

Ce dernier consiste à recenser les personnes souhaitant être contactées pendant les périodes à risque sanitaire comme lors de canicules pour connaître les lieux de rafraîchissement, répondre aux questions, être orientées vers un service d'aide...

Il est important de préciser que la mise en place des appels téléphoniques est faite uniquement à partir du niveau d'alerte canicule Orange. A noter cependant qu'il est arrivé pendant la pandémie d'avoir recours au registre lors du confinement afin de proposer de l'aide au besoin.

ATELIERS REMUE MENINGES A VENIR



Mairie : les vendredis 24 mars, 14 avril, 12 mai, 16 juin 2023 à 14h

Maison de quartier de Gorgan : les lundis 20 mars, 17 avril, 15 mai, 19 juin 2023 à 14h

Maison de quartier St Eloi : mercredi 22 mars, puis les mardis 18 avril, 16 mai, 20 juin à 15h30

DEUX SORTIES A LA JOURNEE AU PRINTEMPS ET UNE A L'AUTOMNE



Toulouse
jeudi 20 avril 2023*



Vallée du Lot,
stockfisch
jeudi 25 mai 2023*



Repas Cabaret
jeudi 21 septembre 23*

Pré-inscriptions les 16 et 17 mars 2023. Fournir sa carte d'identité, un justificatif de domicile à Rodez, une attestation Responsabilité civile et avis d'imposition ou de non imposition 2022 (sur Revenus 2021)

RENDEZ-VOUS MENSUELS A VENIR



CAFE CONVIVIALITE chaque 2ème mercredi du mois entre 9h30 et 10h30

avec présentation des autres ateliers du mois du Service Convivialité seniors comme : GRAINES DE JOUEURS, TRICOTAGE SOLIDAIRE, PETAN'COEUR,...en préparation.

*crédit photo : Toulouse /CANVA, Vallée du Lot /Office de Tourisme et du Thermalisme de Decazeville Communauté, Cabaret/Les Folies fermières