

LE BULLETIN DU SERVICE CONVIVIALITE SENIORS



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

Edition N°9 - décembre 2024



Bonnes fêtes à tous



**2 repas dansants
les 21 et 22
janvier 2025 pour
partager un
moment de
convivialité entre
séniors et fêter la
nouvelle année !**



 **VILLE de RODEZ**



Notez aussi
la conférence :

**"le Bien Etre des
aînés" le 13 décembre
à 14h00 en mairie**

Madame, Monsieur,

Pour fêter ensemble la nouvelle année, le CCAS de la ville de Rodez organise un repas dansant à la salle des fêtes, pour les séniors de 70 ans et plus, **le mardi 21 janvier ou le mercredi 22 janvier 2025.**

Les inscriptions seront ouvertes la semaine du lundi 16 au vendredi 20 décembre 2024 :

- soit en déposant le coupon-réponse complété, que vous aurez reçu avec le courrier d'invitation, à l'accueil de l'hôtel de ville
- soit en téléphonant au CCAS - 05 65 77 88 90

Le Service Convivialité Séniors reste ouvert pendant les vacances de fin d'année. Des retraités de la ville vivant seuls ou non ont pris l'habitude de venir passer un moment, au 1er étage de la mairie.

En espérant partager ce bon moment ensemble, je vous prie de croire, Madame, Monsieur, en ma sincère considération.

Christian TEYSSEDE
Président du CCAS de Rodez

PIQUE-NIQUE AUX HARAS,

Edition 2024 !

Agréable journée, ce 9 août, qui a rassemblé, en ce lieu, les seniors de la ville et les résidents de Maisons de Retraite.

L'après-repas, animé par Fatia et autres animateurs, suivis par des seniors dynamiques - entraînant leurs aînés- s'est achevé par divers jeux de société, au cours desquels, résidents et seniors échangèrent dans une ambiance bon enfant !

Les "accros" à la belote eurent aussi leur moment de partage. Soleil et bonne humeur, un bel après-midi pour tous ! Rendez-vous a été pris pour l'an prochain ! T. B.



CABARET

le 10 septembre 2024

Offert gratuitement par la ville, pour les ruthénois de plus de 65 ans, la Revue de Fred Vernhet a conquis un large public de plus de 700 spectateurs.

De beaux morceaux d'accordéon, de trompette, de chansons "solo", de gracieuses danseuses "à plumes", "façon" french-cancan" ou autre, ont ravi, pendant 2 bonnes heures, un public enthousiaste et désireux de n'avoir assisté, là, qu'à une première édition !

Autorité référente, organisateurs, l'appel est lancé ! T.B.



ATELIER CREATION LESSIVE ET ADOUCISSANT !



Le 4 septembre 2024, Virginie Rigal, ambassadrice du Tri pour



était notre animatrice. Des produits simples et savamment dosés ont été utilisés :

savon de Marseille -en copeaux-, bicarbonate de sodium, vinaigre blanc, huiles essentielles aux parfums divers, et bien sûr, de l'eau !

Les participantes ont emporté leur "fabrication", afin de faire un essai maison, et "diffuser" leurs recettes "écologiques", à leur entourage. Moment agréable et convivial !

MERCI à Virginie pour son aimable et pertinente implication ! T. B.

REPRISE DU SPORT SENIORS

Les ateliers sport seniors se poursuivent, notamment grâce au soutien de l'Action Sociale d'AG2R LA MONDIALE, au travers de son institution AG2R Agir-Arrco. Celle-ci permet aux seniors d'agir pour vivre sereinement leur retraite en favorisant le lien social et des comportements santé adaptés. AG2R complète pour cette année le soutien de la Conférence des financeurs, du CCAS et de Rodez Agglo.

Il reste encore quelques places !

*photo de
l'atelier
Adresse et
Equilibre*



JOURNEE TRES ENRICHISSANTE

EN CAMARGUE

Le 19 septembre 2024

Au port d'Aigues Mortes, à bord de la péniche, au fil de l'eau, croisière commentée de la Tour de Constance à la Tour Carbonnière sur la beauté de la flore, de la faune, des vignobles des Sables, en direction du Mas de la Comtesse. Accueil par les gardians dans les arènes : présentation de la manade, spectacle taurin à cheval et tri des taureaux. Apéritif et repas typiquement camarguais dans l'ancienne écurie avec animation guitariste "Flamenco".

Départ en petit train pour la visite du salin avec ses eaux roses et ses camelles de sel blanc offrant un vaste panorama du patrimoine local. Après une dégustation du vignoble, nous sommes repartis enchantés dans une ambiance très musicale jusqu'à Rodez, en attendant la prochaine sortie. G.P.



Salin d'Aigues Morte

le 21 septembre 2024 :

JOURNEE NATIONALE ALZHEIMER

La maladie d' Alzheimer est une maladie dégénérative qui nous concerne tous.

Une antenne à Rodez vous informe sur cette maladie.

L'antenne recherche des bénévoles qui seront formés sur place.

Rôles attendus : Assurer les permanences d'accueil des familles, organiser des activités. Téléphoner au 05 65 44 53 10 pour un RDV le dernier vendredi du mois à Rodez, 15 av Tarayre.

C.De



"LES FENESTRAS" DE RODEZ

Nos pas nous conduisent à la terrasse Sainte Catherine, qui semble se cacher derrière le musée Denys Puech. Au loin se profilent les reliefs verdoyants du Lévezou.

Allons ! poursuivons nos découvertes par le boulevard de la République. Avant d'arriver à la MJC, notre regard est attiré par une large plate-forme, c'est le square Bonnefé, qui conserve un buste de ce médecin, sculpté par Louis Bertrand.

Auparavant, c'est par là qu'on accédait à la cité, la porte des Embergues. Vous y trouverez une table d'orientation et une très belle perspective sur le Cantal et l'Aubrac.



square Bonnefé

Boulevard Belle Isle, arrêtons nous à présent au square Alexis Monteil, en face du collège Fabre dominant l'église du Sacré-Coeur. Au centre, posée sur un pavement, trône la statue de l'historien en méditation, sculptée par Denys Puech.

Pour moi, ces fenêtres sur la campagne sont aussi des vitrines de notre cité. Elles jalonnent mon parcours de santé et je les affectionne, comme si ces personnages illustres et moi partagions une certaine complicité, le temps d'une pause.

textes
et photos

C.D.



square Monteil

DEFI REMUE-MENINGES

SEMAINE BLEUE 2024

“Spécial Semaines “Bleue” du 30/09/24 au 4/10/24 et du “Goût”

Le défi Remue-méninges s’est déroulé 3 jours de suite dans les maisons de quartier à Gourgan, St Eloi et au Faubourg (Maison des associations).

Une classe de **30 élèves du lycée Louis Querbes de 2nd Pro Service à la Personne** et leur professeur ont participé à raison de 10 élèves par jour au match acharné avec les aînés contre les autres villes.

Belle ambiance dans cet **évènement intergénérationnel** où chacun selon ses souvenirs de jeunesse ou ses connaissances acquises auprès de ses grands-parents a pu répondre aux différents thèmes : “Les années yéyé”, “Les ustensiles de cuisine”, “La gastronomie”.

Et là nous avons appris que le roi des fromages n’est pas le Roquefort mais le Brie de Meaux !

Oh ! Quelle déception !

Mais quelle consolation d’apprendre en fin de

Semaine Bleue, que les connaissances des

uns et des autres ont permis de placer **Rodez, 78 ème sur 901, au challenge national**. Tous les participants peuvent être très fiers !

Bravo pour votre participation !

Classement : 78 / 901

Score de votre établissement : 5500 points

Voir le classement

76	RÉSIDENCE GRANGER	5540
77	RESIDENCE HENRI IV	5500
78	Service Senior du CCAS de Rodez	5500
79	RESIDENCE LES HAUTS DE MENTON	5360

CHALLENGES SPORTIFS EN EHPAD

Ajoutons à cela, la belle initiative de quelques seniors et lycéens qui sont allés dans les établissements Saint Cyrice, Combarel et Bon Accueil. Ils ont partagé quelques heures de convivialité avec les résidents. Jeux et goûter étaient au programme. Sans nul doute, leur présence auprès d'eux aura été très appréciée.

Cette initiative pourrait être renouvelée... Amis lecteurs, si vous avez quelques heures de disponibilité, contactez le service des seniors du CCAS. C.D., A.C., A.S. et C. G.



EVOLUTION DU SPORT



La Semaine bleue s’est terminée par la présentation d’un documentaire sur l’Evolution du sport de 1900 voire avant à 2024, **fruit d’un travail de recherche des lycéens et de quelques membres du Conseil des Aînés** qui ont partagé au préalable un temps de préparation très convivial. Notons la forte implication des élèves et l’aisance de chacun d’eux à l’oral pour aborder chaque discipline traitée face à un public très à l’écoute. Le tout a été illustré par des photos faisant référence à des champions et une exposition de tenues et d’équipements de sport d’antan.

partenariat 2024 :



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

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

$$79 + 2 = 77$$

AGE BLE CAL ELA LON SER TER TRE VER

PRI VER ROU BLE MIR AGE NDA

Réponses dans le prochain numéro

JEUX sélectionnés par M.D.

LA LETTRE MANQUANTE :

- 1 - ? I R A G E
- 2 - T R A ? T
- 3 - C A ? A R D
- 4 - C O U ? E U R

QUEL EST LE COMBLE :

- du mathématicien ?
- du serrurier ?
- de l'électricien ?

OCTOBRE ROSE 2024

SOLIDARITE

Le 13 octobre, la course Rose a arboré dans son parcours les décorations conçues par les aînés de la ville.



PREPARATION DU TELETHON 2024

Ici aussi, le service Convivialité Séniors et Le Conseil des aînés se sont associés aux EHPAD du CCAS pour confectionner des objets. Une vente est organisée à l'EHPAD St Cyrice le samedi 30 novembre, le dimanche 1er décembre et le lundi 2 décembre 2024 au profit du Téléthon pour soutenir le combat des familles et des chercheurs contre les maladies rares.



NOUVEAU



Le CCAS de la ville de Rodez a lancé le vendredi 11 octobre 2024 sa première balade « santé », culturelle et touristique à la fois.

Le soleil était au rendez-vous au départ de Rodez comme à Estaing, destination de cette première sortie en demi-journée.

Les participants en redemandent !



SORTIR DE SA BULLE POUR ENTRER DANS LEURS BULLES

NOUVEAU
PROJET
INTERGENERATIONNEL

PROJET
INTERGENERATIONNEL
entre le Service
Convivialité Séniors et
les élèves du BAC
STD2A FDE

RENCONTRE AVEC
Nicolas BEGUES
1 ILLUSTRATEUR BD
LUNDI 14 OCTOBRE-14h
Lycée F D'Estaing

POW!

3
ECHANGE ENTRE
LECTEURS
en mairie 1er étage

2
LECTURE DE 4 BD
sélectionnées pour le
Prix Chronos 2025
PERMANENCE avec le Conseil
des Aînés pour l'emprunt des BD
à la mairie au 1er étage le mercredi
11h30-12h00 et le vendredi
14h-15h30 dès le 2 octobre

TEL CCAS 05 65 77 88 90

Ensuite
ECRITURE D'UNE
MINI BANDE DESSINEE
ACCOMPAGNEE ET
4 COLLECTIVE

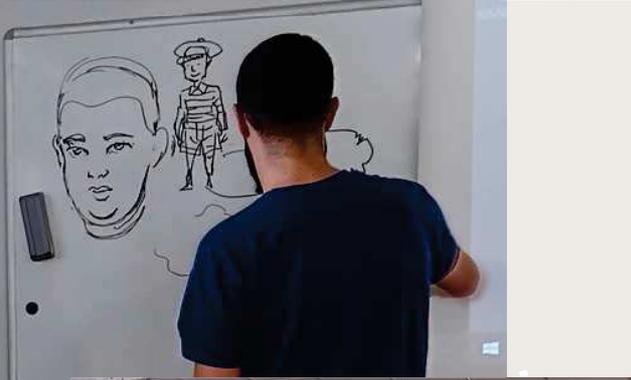
A compter du
27 novembre
10h30



Permanence en mairie :
Emprunt des bandes
dessinées



Rencontre avec Nicolas Bègue et lancement du partenariat
avec le lycée F d'Estaing



PROGRAMME DES ACTIVITES SENIORS

SERVICE CONVIVIALITE CCAS RODEZ

**INSCRIPTION
PREALABLE
0565778890**

DECEMBRE 2024

**places
limitées**

JANVIER 2025

SEMAINE 1		
MERC 4	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9H30 OU 10H30	
MERC 4	ATELIER DECORATIONS DU SAPIN DE NOEL 14H MAIRIE	
VEND 6	BULLETIN SENIORS SALLE DES COMMISSIONS R-1 MAIRIE 14H	
SEMAINE 2		
MARD 10	ATELIER POTERIE LYCEE FOCH- 9h00/12h00	
VEND 13	CONFERENCE : LE BIEN ETRE DES AINES - MAIRIE -14H00	
SEMAINE 3		
LUND 16 A VEND 20	INSCRIPTION AUX REPAS DES AINES DU 21 ET 22 JANVIER 2025 ACCUEIL HOTEL DE VILLE 9H-12H / 13H30-16H30	
LUND 16	ATELIER REMUE MENINGES MDQ GOURGAN- 14h00	
MARD 17	ATELIER REMUE MENINGES MDQ ST ELOI - 15h30	
18, 20,23	ATELIERS DECO REPAS DES AINES MAIRIE 14H00	
JEUDI 19	ATELIER CUISINE ANTI GASPI SPECIAL FETES MDQ ST ELOI 14H00	 RODEZ AGGLOMERATION
SEMAINE 4		
MARD 24	RENCONTRE DE JOUEURS 1ER ETAGE MAIRIE 15H30*	
VEND 27	ATELIER REMUE MENINGES MAIRIE R-1 - 14h00	

SEMAINE 1		
MERC 8	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9H30 OU 10H30	
MERC 8	ATELIERS DECO REPAS DES AINES MAIRIE 14H00	
VEND 10	BULLETIN SENIORS SALLE DES COMMISSIONS R-1 MAIRIE 14H	
SEMAINE 2		
LUND 13	ATELIER REMUE MENINGES MDQ GOURGAN- 14h00	
MARD 14	ATELIER REMUE MENINGES MDQ ST ELOI - 15h30	
MERC 15	ATELIER TRAVAUX MANUELS Préparation CARNAVAL MAIRIE 14H	
VEND 17	ATELIER REMUE MENINGES MAIRIE R-1- 14h00	
SEMAINE 3		
MARD 21	REPAS DES AINES 1 12H SALLE DES FETES	
MERC 22	REPAS DES AINES 2 12H SALLE DES FETES	



NB : LES PERMANENCES D'EMPRUNT DES BANDES DESSINEES POUR LE PRIX CHRONOS SONT MAINTENUES PENDANT LES VACANCES DE NOEL SAUF LES JOURS FERIÉS : LES MEMBRES DU CONSEIL DES AINES VOUS DONNENT RDV LE VENDREDI 27 DECEMBRE 2024 ET VENDREDI 3 JANVIER 2025 AU 1ER ETAGE DE LA MAIRIE MAIS AUSSI AU-DELA

*DONT JEUX pour MALVOYANTS

PROGRAMME DES ACTIVITES SENIORS

SERVICE CONVIVALITE CCAS RODEZ

INSCRIPTION
PREALABLE
0565778890

FEVRIER 2025

places
limitées

Nouvel
atelier

SEMAINE 1		
MERC 5	CAFE CONVIVALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9H30 OU 10H30	
MERC 5	TRAVAUX MANUELS PREPARATIFS CARNAVAL 1ER ETAGE MAIRIE	
VEND 7	BULLETIN SENIORS SALLE DES COMMISSIONS R-1MAIRIE 14H	
SEMAINE 2		
LUND 10	ATELIER REMUE MENINGES MDQ GOURGAN- 14h00	
MARD 11	ATELIER REMUE MENINGES MDQ ST ELOI 14H00	
MERC 12	TRAVAUX MANUELS PREPARATIFS CARNAVAL 1ER ETAGE MAIRIE	
JEUD 13	2 ATELIERS CUISINE ANTI GASPI MDQ ST ELOI 9H30 OU 14H00	
VEND 14	ATELIER REMUE MENINGES MAIRIE- 14h00	
SEMAINE 3		
SAM 22	CARNAVAL	
SEMAINE 4		
MARD 25	RENCONTRE DE JOUEURS 1ER ETAGE MAIRIE 15H30	

ATELIER "REFLEXOLOGIE"

Cet Atelier est animé par une réflexologue professionnelle.

Au cours de ce programme d'autostimulation le réflexologue vous fera découvrir les zones réflexes situées sur le visage, les oreilles, et les mains ... Vous repartirez détendu !



Programme de 5 séances collectives d'1h30 au rythme d'une séance par semaine à partir du 13 février 2025 (sauf vacances scolaires)

SÉANCE 1 : GESTION DES ÉMOTIONS

SÉANCE 2 : SOMMEIL

SÉANCE 3 : DÉTENTE MUSCULAIRE

SÉANCE 4 : DIGESTION

SÉANCE 5 : ESTIME DE SOI

Vos caisses de retraite avec le concours de la CNSA financent les ateliers, ce qui permet à M2P de vous les proposer gratuitement



RECETTE OFFERTE par
le Service Prévention
et tri des Déchets
de Rodez
Agglomération



- 1- Préchauffer le four à 200°C
- 2- Réduire le pain rassis en chapelure et et la mélanger avec 100g de sucre glace (ou 100g sucre en poudre mixé, le beurre froid, les zestes d'agrumes et 1 oeuf battu
- 3-Former 2 boudins de pâte de 3 cm de diamètre environ envelopper de papier alimentaire et mettre 15min au réfrigérateur
- 4-Saupoudrer le plan de travail de farine, y rouler les 2 boudins et les découper en tronçons de 0.5cm
- 5-Disposer les biscuits sur du papier cuisson et enfourner pendant 10min

INGREDIENTS :

- 120g de pain rassis (soit 1/2 baguette)
- 100 g de sucre glace
- 70 g de beurre froid
- 2 oeufs
- 1 citron ou 1 orange

