

# LE BULLETIN DU SERVICE CONVIVIALITE SENIORS

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

Edition N°6 - Mars 2024



Madame, Monsieur,

L'année 2024 a démarré au son de l'accordéon lors du repas dansant des aînés qui a rencontré un vif succès. Nous préparons une nouvelle formule pour 2025 afin de répondre à tous les seniors de Rodez qui souhaitent y participer. Nous prévoyons de doubler la capacité d'accueil avec l'organisation de 2 repas.

Nous allons renouveler les thés dansants au printemps et à l'automne. J'annonce également l'organisation d'un spectacle goûter cabaret prévu en septembre prochain.

Le Service Convivialité Séniors et ses partenaires que je remercie vous réservent de nombreuses autres activités pour maintenir ou créer des liens sociaux entre habitants et développer l'esprit de solidarité.

Avec tous ces évènements que nous vous proposons, nous cherchons à être toujours plus proches de vos attentes !



## 1ER CONCOURS PETANQUE

Le groupe mixte du Service Convivialité seniors a amené une touche féminine au concours du 23 janvier 2024 au boulodrome de St Eloi. Nos participants se sont bien battus.

*photo d'une séance d'entraînement*



## 1ER CONCOURS E-BOWLING

Mercredi 14 février 2024, le Service Convivialité Séniors recevait le Service Jeunesse de la Ville pour partager plusieurs activités : E-Bowling, jeux de société (Skyjo, scrabble,...) ou création de fleurs crépon pour la confection du char de carnaval.

Le concours de E-Bowling a été remporté par les jeunes qui sont repartis avec la coupe.

Le groupe séniors constitué d'initiés (groupe E-Sport) et de débutants s'est montré à la hauteur, la coupe pourrait revenir à la Maison ! A suivre... En attendant la revanche, poursuite des ateliers E-Sport le lundi.



## A VOS FOURNEAUX POUR UNE RECETTE ANTI GASPI ! ZERO DECHET !



Les recettes anti-gaspi visent à réduire nos déchets et valoriser les matières normalement dans le sac noir. Les recettes proposées par les ambassadrices du tri de Rodez agglomération, lors des ateliers cuisine du CCAS, sont simples et gustatives. Aujourd'hui les grands restaurateurs s'y intéressent, c'est tendance ! Avec l'inflation des prix des fruits et légumes, c'est aussi une solution économique. T.B., B.B. et V.R.

## COOKIES AUX PEAUX DE CAROTTES, OIGNONS et NOISETTES

- Préparation : 15' • Cuisson : 20'
- ingrédients : 150g d'épluchures de carottes, 20g de beurre, 60g de comté râpé, 60g de noisettes, 1c à s d'huile d'olive, 100g de farine de blé, 1 oignon, 1 oeuf, sel, poivre, épices

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Laver les épluchures de carottes Mixer. Emincer l'oignon. Concasser les noisettes.
3. Dans une poêle, faire chauffer l'huile. Faire revenir l'oignon 2-3', ajouter les carottes et les laisser cuire 5' en remuant. Laisser tiédir.
4. Dans un saladier, mettre le beurre coupé en morceaux et la farine. Sabler du bout des doigts. Ajouter l'oeuf. Mélanger. Enfin incorporer les noisettes, les carottes et l'oignon.
5. Faire des boules de pâte et les disposer sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. Les aplatir légèrement et les enfourner 15' env. Bonne dégustation !

**7 février 2024 :**

## **LANCEMENT du PROJET de CREATION** **D'une TAPISSERIE COLLECTIVE**

Pour introduire le projet proposé par le Service Convivialité Séniors du CCAS de Rodez, deux visites s'imposaient : la Visite de l'église St Amans et celle du Musée Fenaille avec leurs tapisseries.

Cette approche historique avec Jean-Philippe Savignoni, guide conférencier du Service Patrimoine de Rodez Agglomération et l'artiste Aurélie Fourier, diplômée de l'Ecole des Beaux Arts, a été l'occasion de découvrir les sujets traités par les tapisseries, d'en observer leur composition, leurs couleurs, leur rôle.

La visite a été réalisée en présence des élèves de la classe de Terminale STD2A du lycée François d'Estaing.

Ces derniers devront dessiner les éléments de la future tapisserie du projet.



Visite du Musée Fenaille le 7 février 2024

L'artiste est chargée de la mise en scène et la finalisation de la fresque sur canevas.

La broderie sera effectuée par des seniors de Rodez et le groupe d'élèves.

Cette réalisation sera le fruit de l'expression artistique d'une collaboration intergénérationnelle rendant l'œuvre unique et collective.

Plusieurs temps de broderie sont prévus en mairie jusqu'en avril 2024.

## **MES BALADES DE NEO RUTHENOIS**

*Aujourd'hui mes pas me conduisent place Raynaldy où se trouve l'ancien hôtel de Juéry qui abrite l'Office du tourisme et le musée Fenaille, du nom de son fondateur Maurice Fenaille.*

*Celui-ci né à Paris, est issu d'une famille d'industriels œuvrant dans les produits pétroliers. Il succède à son père en 1883 et en 1887 épouse Marie Colrat originaire de Montrozier.*

*Il s'investit dans le développement économique et sanitaire de la région en finançant la création d'un sanatorium, d'une école d'agriculture, d'un atelier de tapisserie.*

*Fortuné, amateur d'art, il consacre une grande partie de son temps et de son argent à aider les musées français, mais aussi au profit de nombreux artistes contemporains auxquels il commande des œuvres : Auguste Rodin, Antoine Bourdelle, Eugène Viala, ...*

*En 1913, il se porte acquéreur de l'hôtel de Juéry, voué à la démolition dans le centre historique de Rodez. Il engage d'importants travaux de réfections entre 1923 et 1926 avant de donner l'édifice à la Société des Lettres, Sciences et Arts de l'Aveyron pour qu'elle y présente ses collections. Le musée est inauguré en octobre 1937, un mois avant sa mort.*

*Dans ce musée sont exposés l'archéologie, l'art et l'histoire du Rouergue, de - 300 000 ans avant J.É jusqu'au 17ème siècle dont les splendides statues menhirs.*

*Aller-y seul(e) ou en visites guidées, et avec le pass musées, profitez-en pour vous rendre au musée Denys Puech, au musée Pierre Soulages. A bientôt pour une nouvelle balade. E. D*

La tapisserie terminée sera exposée en mairie accompagnée d'un reportage photo des étapes de ce projet soutenu par :



et le Département de l'Aveyron



au titre de l'appel à projets "Culture et Lien social"

# JEUX OLYMPIQUES 2024

## **Qui dit jeux olympiques, dit anneaux olympiques et couleurs symboliques**

Elèves du Lycée Foch et seniors, nous nous sommes réunis le 22 janvier 2024 pour un rallye dessin sur le thème des J.O. et dans l'esprit de Pierre de Coubertin, l'important est de participer ! Des binômes Jeunes et seniors ont été constitués pour réaliser des affichettes avec des moyens au choix des participants et pour uniques mots d'ordre : rouge, bleu, jaune, vert, noir, les couleurs des anneaux olympiques. Le vert représenterait l'Océanie, le noir l'Afrique, le jaune l'Asie, le bleu l'Europe et le rouge l'Amérique.

Ce retour au lycée pour nous seniors était fort sympathique ! J.S.



## **Qui dit jeux olympiques, dit préparation sportive, dit équipements sportifs, dit Rodez, dit graine de champion, souvenez-vous...**

### GYMNASE Ginette MAZEL

### GYMNASE DU VALLON DES SPORTS

Ginette MAZEL née le 1er février 1935 à Rodez et décédée le 17 avril 2004 à Narbonne

Internationale française de basket

A joué à Rodez, Montpellier, Montferrand et Narbonne

Double championne de France 1958 et 1959

Vainqueur de la coupe de France 1957

### STADE Louis POLONIA

### EN ACCES LIBRE

Louis POLONIA né le 8 janvier 1935 à Espalion et décédé le 4 octobre 2005 à Boujan sur Libron

Footballeur arrière droit français

Ancien international

Professionnel de 1959 à 1967



## BILAN DE L'ACTION

### PARTENARIALE

#### « BOITES SURPRISES DE NOEL »

Cette opération menée par Agglobus et le CCAS de Rodez. Agglobus a préparé des boîtes "surprises" pour réchauffer le cœur de personnes démunies.

La collecte des cadeaux de Noël a été réalisée lors de 8 permanences au marché : 4 le samedi matin avec des membres du Conseil des Aînés et 4 le mercredi matin avec les Francas.

Un grand remerciement à toutes ces personnes qui se sont dévouées pour cette cause malgré le froid.

Au total, 408 boîtes ont été ainsi collectées. Ces cadeaux ont été confiés aux organismes suivants : Secours Catholique, Secours Populaire, FHU, Epicerie sociale Rodez et Onet le Château, Association la Pantarelle, Foyer Emilie de Rodat pour être offerts aux personnes dans le besoin. Merci à tous les généreux donateurs.

**Le printemps arrive !**

### REPRENDRE LE VELO

**en toute convivialité en petit groupe à Rodez !**

Profitez-en, le CCAS de la Ville et la CARSAT prennent en charge financièrement deux ateliers de 6 séances animés par des professionnels :

vélo classique dans les premières séances puis initiation au vélo avec assistance électrique (avec mise à disposition gratuite du matériel) .

Rappel du mode d'entretien d'un vélo, règles de sécurité, promenades accompagnées en circuit fermé, puis sur piste cyclable et route si souhaité.

6 mardis (Avril à mai 2024) - inscription au 0565778924 (certificat médical à fournir)

## JEUX sélectionnés par D.M.

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

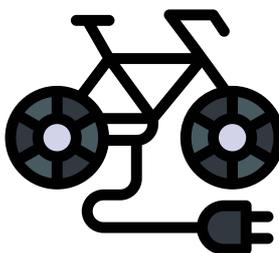
- 1 - ROUE => .....
- 2 - MOTUS => .....
- 3 - BENET => .....
- 4 - AVALEE => .....
- 5 - BAUGE => .....

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

Si 4 est la moitié de 9,  
Si 6 est la moitié de 11,  
Si 7 est la moitié de 12,  
Quelle est la moitié de 13?

XV XVI XVII XVIII XIV XV XVI XVII XVIII XIX XX

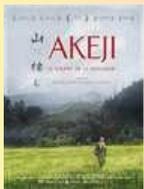
Réponses dans le prochain numéro



date limite  
des votes  
7 avril 2024.

**PRIX DU PUBLIC  
LES YEUX DOC 2024**

**Mardi 12 mars à 14h30**



**Akeji, le souffle de la montagne**  
2021 / 72 minutes  
Un film de Mélanie Schann et  
Corentin Leconte Japonais avec  
sous titres en français

Au plus profond des montagnes japonaises, le peintre Akeji Sumiyoshi et sa compagne Asako vivent à l'écart du monde. Dans leur ermitage, la vie s'écoule hors du temps parmi les animaux et les esprits de la nature

Projections  
médiathèque

**Mardi 19 mars à 14h30**



**America** - 2019 / 59 minutes  
Un film de Giacomo  
Abbruzzese Italien et anglais  
avec sous titres en français  
Claudio Minoia, né en Grèce,

élevé à Venise et marié à Tarente, a été assassiné à New-York. Giacomo Abbruzzese reconstitue la vie secrète de son grand-père sous la forme d'un carnet de voyage, d'une enquête et d'un portrait familial qui plonge le spectateur dans la capitale américaine des années soixante.

**Mardi 26 mars à 14h30**



**Honeyland**-2019 / 86 minutes  
Un film de Ljubomir Stefanov  
et Tamara Kotevska  
Macédonien et turc avec sous  
titres en français

Hatidze Muratova est l'une des dernières personnes à récolter le miel de manière traditionnelle dans les montagnes désertiques de la Macédoine du Nord. Sans aucune protection et avec passion, elle communique avec les abeilles...

**Mardi 2 avril à 14h30**



**Soul kids**, 2019 / 75 minutes  
Un film de Hugo Sobelman  
Anglais avec sous titres en  
français- A Memphis, l'une des  
villes les plus sinistrées des

États-Unis, la Stax Music Academy fait figure d'oasis. Fondée sur l'héritage du label légendaire de musique des années soixante, cette école de musique permet à des adolescents de comprendre l'Histoire afro-américaine à travers la découverte des grands tubes de la soul.

**JOURNEE DES DROITS DES FEMMES**

**8 mars 2024**

**RDV à la Salle Polyvalente  
de St Eloi - Rue Louis Dausse**



**17h30 : Accueil du public**

**18h-18h30 : Témoignage de Femmes sportives**

**18h30-19h15 : Initiation sportive ouverte à toutes avec l'UFOLEP avec découverte de nouvelles activités sportives**

**19h20-19h45 : Moment convivial et échanges**

En parallèle stand du Planning Familial avec zoom sur les Droits des Femmes dans la thématique sportive + stand MDA les bienfaits du sport sur le moral (sous forme de quizz interactif)



A l'occasion de la Journée Nationale de l'Audition, le jeudi 14 mars 2024, la section Aveyron de l'Association de Réadaptation et de Défense des Devenus Sourds (ARDDS 12) en partenariat avec le CCAS de la ville de Rodez sera présent en Mairie. (conférence et tests)



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

Trouvez les mots se terminant par IUM :

- 1 - Bocal à poisson.....AQUARIUM
- 2 - Fleur rouge.....GERANIUM
- 3 - Lieu propice à l'héliothérapie....SANATORIUM
- 4 - Métal blanc..... ALUMINIUM
- 5 - Colloque scientifique..... SYMPOSIUM

28	34	38
41	39	20
31	27	42

Les nombres sont placés de sorte que la somme des cases qui forment une ligne égale 100.

# PROGRAMME DES ACTIVITES SENIORS

## SERVICE CONVIVIALITE CCAS RODEZ

**INSCRIPTION  
PREALABLE  
0565778890**

**MARS 2024**

**places  
limitées**

SEMAINE 1 <input checked="" type="checkbox"/>		
MERC 6	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9H30 OU 10H30	
MERC 6	BRODERIE TAPISSERIE COLLECTIVE 14-17H 1ER ETAGE MAIRIE	
JEUDI 7 ET VEND 8	INSCRIPTIONS SORTIES A LA JOURNEE 2024 9-12H/14-17H-1ER ETAGE MAIRIE SUR RDV	
SEMAINE 2 <input checked="" type="checkbox"/>		
11 ET 12	INSCRIPTIONS SORTIES	
MERC 13	BRODERIE TAPISSERIE COLLECTIVE 14-17H 1ER ETAGE MAIRIE	
JEUDI 14	JOURNEE DE L'AUDITION 14h30 CONFERENCE avec l'ARDDS12 SALLE DU CONSEIL- RDC MAIRIE	
VEND 15	ATELIER REMUE MENINGES MAIRIE R-1- 14h00 OU 15H30	
SEMAINE 3 <input checked="" type="checkbox"/>		
MERC 20	PETANQUE BOULODROME ST ELOI 14H00	
MERC 20	BRODERIE TAPISSERIE COLLECTIVE 14-17H 1ER ETAGE MAIRIE	
VEND 22	BULLETIN SENIORS SALLE DES COMMISSONS R-1 MAIRIE 14H00	
SEMAINE 4 <input checked="" type="checkbox"/>		
MARD 26	RENCONTRE DE JOUEURS 1ER ETAGE MAIRIE 15H30	
MERC 27	BRODERIE TAPISSERIE COLLECTIVE 14-17H 1ER ETAGE MAIRIE	
JEUDI 28	ATELIER CUISINE EPICERIE SOCIALE 14H00	

**AVRIL 2024**

SEMAINE 1 <input checked="" type="checkbox"/>		
MERC 3	BRODERIE TAPISSERIE COLLECTIVE 14-17H 1ER ETAGE MAIRIE	
SEMAINE 2 <input checked="" type="checkbox"/>		
MERC 10	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9H30 OU 10H30	
MERC 10	BRODERIE TAPISSERIE COLLECTIVE 14-17H 1ER ETAGE MAIRIE	
VEND 12	ATELIER REMUE MENINGES MAIRIE R-1- 14H00 OU 15H30	
SEMAINE 3 <input checked="" type="checkbox"/>		
MARD 16	QUINE GRATUIT 1ER ETAGE MAIRIE 14H30	
JEUDI 18	SORTIE A LA JOURNEE BEZIERS	
SEMAINES 4 ET 5 <input checked="" type="checkbox"/>		
MERC 24	ASSEMBLAGE CANEVAS TAPISSERIE COLLECTIVE 14-17H 1ER ETAGE MAIRIE	
MERC 24	PETANQUE BOULODROME ST ELOI 14H00	
JEUD 25	ATELIER CUISINE EPICERIE SOCIALE 14H00	
VEND 26	BULLETIN SENIORS SALLE DES COMMISSONS R-1 MAIRIE 14H	

**jeudi 14 mars- mairie**  
**JOURNEE DE L'AUDITION**

**tests auditifs  
avec l'ARDDS12**  
10-12h/  
13h30-16h30

**TESTEZ**  
VOTRE AUDITION  
dans toute la France

- GRATUIT
- OUVERT À TOUS
- INFOS et CONSEILS

# PROGRAMME DES ACTIVITES SENIORS

## SERVICE CONVIVALITE CCAS RODEZ

MAI 2024		
SEMAINE 2		<input checked="" type="checkbox"/>
LUND 13	BULLETIN SENIOR SALLE DES COMMISSIONS R-1 MAIRIE 14H	
MERC 15	EXPOSITION PHOTO DES ETAPES DU PROJET TAPISSERIE COLLECTIVE ET EXPOSITION DE CELLE-CI 10H/17H00 MAIRIE 1ER ETAGE	
VEND 17	ATELIER REMUE MENINGES MAIRIE R-1- 14H00 OU 15H30	
SEMAINE 3		<input checked="" type="checkbox"/>
MERC 22	CAFE CONVIVALITE HALL 1ER ETAGE MAIRIE 9H30 OU 10H30	
JEUDI 23	JOURNEE* MA FORME OLYMPIQUE A CONFIRMER SALLE DES FÊTES RODEZ	
SEMAINE 4		<input checked="" type="checkbox"/>
MARD 28	RENCONTRE DE JOUEURS 1ER ETAGE MAIRIE 15H30	
MERC 29	PETANQUE HARAS 14H00	
JEUDI 30	SORTIE A LA JOURNEE EN CAR EN DORDOGNE	

### \*JOURNEE

### MA FORME OLYMPIQUE :

Essais gratuits de sports (gym douce, pilates, marche avec batons, e-sport, Adresse et Equilibre, aquagym, Bien être)

LE JEUDI 23 MAI 2024  
10H30/15H00  
SALLE DES FETES DE RODEZ  
avec temps repas libre

Fournir certificat médical  
sur inscription

### SORTIES



Dates et destinations à confirmer

Précisions début mars 2024 et inscriptions les 7, 8, 11 et 12 mars 2024 sur rendez-vous au 0565778890



Préparez votre avis d'imposition 2023 sur les revenus 2022, pour votre participation financière à régler lors des inscriptions . Si vous n'avez pas fourni votre carte d'identité et justificatif de domicile à Rodez en 2023 ou 2024, ils seront demandés, ainsi que votre attestation de responsabilité civile en cours de validité.

1 sortie par personne

le programme peut être complété  
ou subir quelques modifications,  
renseignements et inscriptions au 0565778890

