

LE BULLETIN DU SERVICE CONVIVIALITE SENIORS



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

Edition N°10 - mars 2025

Madame, Monsieur,

Comme chaque année, le Service Convivialité Seniors du CCAS de la Ville de Rodez vous propose un nombre très important d'activités et d'animations.

Dans ce cadre, les membres du Conseil de Aînés, que je remercie pour leur engagement, participent bénévolement à certaines actions.

En effet, ils sont impliqués dans les activités intergénérationnelles du Service Convivialité Seniors dans le cadre du « Bien-vivre ensemble ».

Ils vont également proposer des rencontres, dès la rentrée de septembre 2025, avec les habitants de leurs quartiers respectifs afin d'échanger, créer du lien et recenser d'éventuels besoins de la part des seniors.

Enfin, ils sont engagés dans la lutte contre l'isolement social à travers différentes actions :

- Dépôt du Bulletin Seniors chez les Seniors de leurs quartiers ;
- Accompagnement possible des personnes âgées aux différentes activités, à pied ou en bus ;
- Co-visite de convivialité, possibilité d'initiation aux outils numériques à domicile...etc.

N'hésitez pas à vous adresser au Service Convivialité Seniors du CCAS afin de signaler vos besoins et vos attentes, les agents sont à votre disposition.

Dans l'attente de vous rencontrer, je vous prie de croire, Madame, Monsieur, en ma sincère considération.

Christian TEYSSERE
Président du CCAS de RODEZ

REPAS DES AINES 2025

Des élèves des lycées Louis Querbes et Foch sont venus aider à l'organisation des 2 repas pour l'accueil des 1000 séniors inscrits. Beaucoup ont apprécié les danses intergénérationnelles. Un grand merci !



REFLEXOLOGIE

M2P comme le CCAS sont ravis de voir que cette discipline intéresse les séniors. Un deuxième groupe devrait être constitué en 2026 pour satisfaire la demande et lui permettre de découvrir à son tour l'automassage.



LE 4 DECEMBRE 2024 INSTALLATION DES DECORATIONS DE NOEL CONFECTIONNEES PAR LES SENIORS



Cet après-midi-là, les séniors de la ville étaient conviés au 1er étage de la mairie pour découvrir les décorations réalisées artisanalement par les séniors volontaires.



Des chants et un goûter ont animé cette rencontre.

BIENVENUE A LA RETRAITE



La CARSAT et Néosilver ont permis à 15 personnes partageant la même situation, l'entrée dans une nouvelle étape de vie, la retraite, de se rencontrer, d'être informées et conseillées. Associatisse va prendre part à la séance "du temps à offrir aux autres" pour proposer d'oeuvrer comme bénévole.



Autres décorations confectionnées par les aînés

CREPES PARTY le 13 février 2025



La chandeleur

Deux février ! Chandeleur
Et c'est une première fleur
Sur l'amandier, hier morose,
Un premier rayon qui se pose
Sur le morne calendrier.
La chandeleur, deux février.
La chandeleur ! Le soleil monte
Dans l'azur fraîchement lavé.
Un espoir aussi s'est levé
Chez le vieillard que l'âge dompte...
L'espoir de quelque renouveau
Dans le cœur et le cerveau.

La chandeleur, doux nom qui chante.
Du plutôt, gazouille à mi-voix,
Comme le rouge-gorge au bois
Quand un premier soleil l'enchanté.
Nom de lumière et de tiédeur
Ouvrant l'âme comme la fleur.
Deux février ! La chandeleur !

François Fabié

poème proposé par C.D.

POESIE

GRAINES DE JOUEURS

Des seniors signalent être intéressés par les jeux de cartes, belote, tarot, rami, échec, bridge,... pour former des groupes,

nous recensons ces personnes et leurs disponibilités.

Contactez le 05 65 77 88 90



Nous rappelons qu'une fois par mois, un atelier Rencontre de joueurs permet de mettre en relation des personnes désireuses de trouver des partenaires de jeux. Par ailleurs, des jeunes de la classe AGA du lycée Foch peuvent proposer des jeux pour personnes malvoyantes.



SOYEZ ACTEUR DE VOTRE SANTE

ATELIER

**J'ai 60 ans et +
Je préserve ma santé !**

Avec le programme **ICOPE**
je fais le point sur mes capacités :

Vision	Nutrition
Audition	Humeur
Mémoire	Mobilité

La conseillère numérique de la Ville de Rodez va organiser une séance pour installer l'application.

Inscription gratuite 0565778890

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

LA LETTRE MANQUANTE :

1 - C I R A G E

2 - T R A C T

3 - C A F A R D

4 - C O U L E U R

QUEL EST LE COMBLE :

*du mathématicien ? passer la nuit avec une inconnue et se réveiller avec un problème

*du serrurier ? se retrouver sous les verrous

*de l'électricien ? avoir des ampoules dans les mains et ne pas être au courant

JEUX sélectionnés par M.D.

Réponses dans le prochain numéro

Trouvez 50 par addition de plusieurs nombres :

3 - 8 - 12 - 15 - 17 - 21 - 23 - 27

Plusieurs solutions.

ENIGME : Qui suis-je?

*Quand on veut m'y mettre, c'est pour exclure.

*Petit objet mobile, je distingue dans un ensemble.

*En congrégation, j'examinais les livres, Alphabétiques, je deviens une liste.

*Si je désigne la lune, le sot me regarde.

PARTAGE DE SOUVENIRS DE RUTHENOIS

mardi 11 mars 2025 14h30

mairie 1er étage

NOUVEAU

mais aussi le
1er avril et
le 20 mai 2025

Amenez vos cartes postales,
photos, anecdotes sur Rodez
et partagez l'Histoire de
Rodez, réveillez vos
souvenirs...



GRAVURE SUR BOIS

DEMONSTRATION



Mercredi 5 mars 2025, vous pourrez découvrir des tableaux réalisés par un sculpteur retraité avec la technique de la gravure. Vous assisterez aussi à une démonstration et **vous pourrez essayer à votre tour**. Le Service Convivialité étudiera la mise en place d'un atelier pour la rentrée si demande il y a. Rendez-vous à 14h au 1er étage de la mairie.

JOURNEE DU SOMMEIL

Cette année, le 14 mars, la 25ème Journée du Sommeil organisée par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV) aura pour thème "Quand somnolence et santé mentale se croisent"

La santé mentale est effectivement la Grande cause nationale pour l'année 2025. Cette question touche presque un Français sur cinq.

Le comité de rédaction s'est intéressé au SAS.

Le SAS Syndrome de l'Apnée du Sommeil
est une maladie fréquente.

" Les signes principaux sont :

La nuit :

- Ronflement
- Impression de s'étouffer

La journée :

- maux de tête
- somnolence

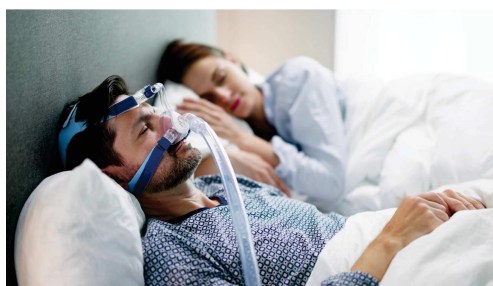


Il est souvent associé à une hypertension artérielle, un diabète et trop de poids.

Le traitement est effectué par un masque relié à un appareil qui envoie de l'air sous pression qui évite de faire un AVC ou de s'endormir au volant.

Si ce traitement est mal supporté, on peut aussi porter la nuit une orthèse, comme un dentier qui évite les ronflements et les apnées s'il n'y en a pas beaucoup."

Dr Jean-Paul PANAYE pneumologue
interviewé par J.D.



CARNAVAL

Erratum

La date annoncée dans le précédent bulletin seniors a changé.

Le Carnaval organisé par la Ville de Rodez aura lieu le 1er mars 2025 !



Le groupe aux mains d'or ne cesse de s'agrandir. Le char de Carnaval se prépare !

QUINE !



Comme vous le verrez dans le calendrier des activités du Service Convivialité Séniors en fin de Bulletin, un quine sera organisé en Centre ville en mairie. Pensez à vous inscrire ! Gratuit !

Amateurs de quine, ou bienfaiteurs, vous ne savez pas que faire le dimanche, les EHPAD du CCAS de Rodez, ont préparé un quine payant ouvert à tous au profit de leurs associations de résidents :

EHPAD BON ACCUEIL : 9 mars à 14h00
16 rue planard

EHPAD ST CYRICE : 30 mars à 13h30
9 place du Sacré Coeur



EXPOSITION EN MAIRIE -1er étage
à compter du 3 avril 2025

Encore un peu de suspense avant de découvrir l'histoire illustrée fruit de souvenirs de séniors ruthénois et des talents d'artistes en herbe !

Petit indice, Liliane est un des personnages principaux. Mais qui est-elle?

33 élèves du lycée François d'Estaing en 1ère BAC STD2A, “planchent” actuellement pour donner vie à Liliane, chacun à son idée avec les descriptions faites par leurs aînés qui ont réalisé le travail d'écriture. Voici quelques uns des portraits de Liliane.



Appel pour LA SEMAINE BLEUE 2025

Le service Convivialité séniors voudrait organiser des stands d'échanges de **SAVOIR FAIRE** à l'image de ce qui est proposé le 5 mars 2025 avec la démonstration de gravure sur bois en mairie.

Lors de la Semaine Bleue, le Service en partenariat avec notamment des lycées souhaite donner une dimension intergénérationnelle avec une **véritable transmission de savoirs entre génération**. Cela peut être l'apprentissage du tricotage, du crochet, de danses folkloriques, le pâté "maison", en bref des pratiques en perdition. Un grand **merci d'avance aux volontaires prêts à transmettre leurs connaissances et qui prendront contact au 0565778890**.



PROGRAMME DES ACTIVITES SENIORS

SERVICE CONVIVIALITE CCAS RODEZ

INSCRIPTION
PREALABLE
0565778890

MARS 2025

places
limitées

AVRIL 2025

SEMAINE 1 		
MERC 5	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9H30 OU 10H30	
MERC 5	DEMONSTRATION GRAVURE SUR BOIS 14H MAIRIE	
JEUD 6	ATELIER CUISINE ANTI GASPI MDQ ST ELOI 14H00	
VEND 7	BULLETIN SENIORS SALLE DES COMMISSIONS R-1 MAIRIE 14H	
SEMAINE 2 		
MARD 11	PARTAGE D'HISTOIRES DE RODEZ 14H30	
VEND 14	ATELIER REMUE MENINGES MAIRIE R-1- 14h00	
SEMAINE 3 		
LUND 17 A VEND 21	RDV INSCRIPTION AUX SORTIES A LA JOURNEE*	
LUND 17	ATELIER REMUE MENINGES MDQ GOURGAN- 14h00	
MARD 18	ATELIER REMUE MENINGES MDQ ST ELOI - 14h00	
MERC 19	ATELIERS DECO THE DANSANT MAIRIE 14H00	
SEMAINE 4 		
MARD 25	RENCONTRE DE JOUEURS 1ER ETAGE MAIRIE 14H00	
MERC 26	ATELIERS DECO THE DANSANT MAIRIE 14H00	

SEMAINE 1 		
MARD 1	PARTAGE D'HISTOIRES DE RODEZ 14H30	
MERC 2	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9H30 OU 10H30	
JEUDI 3	EXPOSITION BANDE DESSINEE INTERGENERATIONNELLE 1ER ETAGE MAIRIE	
VEND 4	BULLETIN SENIORS SALLE DES COMMISSIONS R-1 MAIRIE 14H	
SEMAINE 2 		
LUND 7	ATELIER REMUE MENINGES MDQ GOURGAN- 14h00	
MARD 8	ATELIER REMUE MENINGES MDQ ST ELOI - 15h30	
MERC 9	ATELIERS DECO THE DANSANT MAIRIE 14H00	
JEUD 10	ATELIER CUISINE ANTI GASPI MDQ ST ELOI 9H30	
VEND 11	ATELIER REMUE MENINGES MAIRIE R-1- 14h00	
SEMAINE 3 		
MARD 15	QUINE 14h HALL 1ER ETAGE MAIRIE	
MERC 16	ATELIERS DECO THE DANSANT MAIRIE 14H00	

Impression Ville de Rodez - images CANVA

NB : DONT JEUX pour MALVOYANTS
le 25 mars



BOITE A IDEES DU
SERVICE SENIORS
AU 1ER ETAGE DE
LA MAIRIE

PROGRAMME DES ACTIVITES SENIORS

SERVICE CONVIVIALITE CCAS RODEZ

INSCRIPTION
PREALABLE
0565778890

MAI 2025

places
limitées

SEMAINE 1

MERC 7	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9H30 OU 10H30	
MERC 7	TRAVAUX MANUELS PREPARATIFS THE DANSANT DE JUIN - 1ER ETAGE MAIRIE 14H00	
VEND 9	BULLETIN SENIORS SALLE DES COMMISSIONS R-1 MAIRIE 14H	

SEMAINE 2



LUND 12	ATELIER REMUE MENINGES MDQ GOURGAN- 14h00	
MARD 13	ATELIER REMUE MENINGES MDQ ST ELOI 14H00	
MERC 14	PETANQUE HARAS 14H00	
JEUD 15	SORTIE	
VEND 16	ATELIER REMUE MENINGES MAIRIE- 14h00	

SEMAINE 3



MARD 20	PARTAGE D'HISTOIRES DE RODEZ 14H30	
MERC 21	TRAVAUX MANUELS PREPARATIFS THE DANSANT DE JUIN - 1ER ETAGE MAIRIE 14H00	

SEMAINE 4

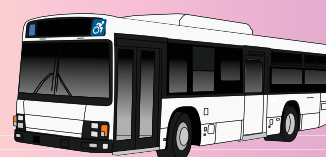


MARD 27	RENCONTRE DE JOUEURS 1ER ETAGE MAIRIE 14H00	
---------	--	---

SORTIES A LA JOURNEE

Venez retirer le programme et un imprimé de demande d'inscription à partir du 10 mars 2025 au CCAS- Pièces à fournir, si elles n'ont pas été remises pour la rentrée 2024/2025 ou depuis. **Retour du dossier complet au plus tard le 21 mars 2025 au CCAS.**

A retenir :
jeudis 15 mai, 12
juin et 2 octobre
2025



NB : INFOS SUR RDV INSCRIPTION SORTIES

La prise de RDV durant la semaine du 17 mars n'est nécessaire que pour les personnes qui ne sont jamais parties avec le CCAS ou pour éventuellement des demandes de renseignements.

PRIX CHRONOS BULLES

Dans le cadre du Projet "Sortir de sa bulle pour entrer dans leurs bulles", les lecteurs des bandes dessinées prêtées par le CCAS pourront venir **échanger sur ces lectures et voter pour celle qu'ils veulent voir gagner, le mercredi 26 mars 2025 à 9h30 en mairie.**

Résultat des votes au niveau national à suivre normalement au prochain numéro.

