

# LE BULLETIN DU SERVICE CONVIVIALITE SENIORS



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

Edition N°11 - juin 2025



Madame, Monsieur,

La Ville de Rodez a organisé une « après-midi Cabaret » à l'amphithéâtre l'année dernière.

Suite aux très bons et nombreux retours, le CCAS et la Ville organisent ce même évènement festif gratuit, suivi d'un goûter, à destination des ruthénoises et ruthénois âgés de 65 ans et plus.

Il aura de nouveau lieu à l'Amphithéâtre le mardi 30 septembre prochain, et sera suivi d'un goûter.

Vous trouverez dans ce bulletin les modalités pour y participer.

Par ailleurs, vous trouverez ci-dessous les informations concernant les autres temps festifs qui vous attendent :

- Le Thé dansant de la Fête de la Musique aura lieu le jeudi 19 juin 2025 à la Salle des Fêtes à partir de 14h
- Le pique-nique aux Haras est prévu le jeudi 7 août prochain.

Vous pourrez vous retrouver dans ce magnifique cadre dans une ambiance intergénérationnelle à partir de 11h – chacun amène son repas.

Enfin, avec l'arrivée de l'été et de ses possibles fortes chaleurs, vous avez la possibilité de vous rapprocher du CCAS afin de recueillir toutes les informations souhaitées, et éventuellement vous inscrire sur le registre communal.

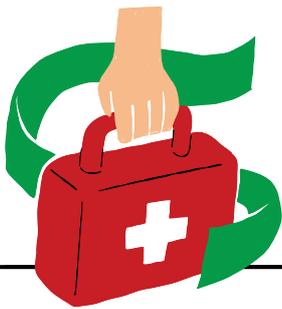
Le CCAS est joignable au 05 65 77 88 90 ou par mail : [ccas.seniors@mairie-rodez.fr](mailto:ccas.seniors@mairie-rodez.fr).

En vous souhaitant à tous un très bel été et en espérant vous compter nombreux aux différentes manifestations organisées par le CCAS !



Christian TEYSSEDE  
Président du CCAS de RODEZ

**AIDE FINANCIERE : LA COMPLEMENTAIRE SANTE SOLIDAIRE (C2S)**



Un arrêté publié le 29 mars 2025 au Journal Officiel relève de 1,7 % le plafond annuel de ressources pour bénéficier de la C2S sans participation financière. À compter du 1er avril 2025 et jusqu'au 31 mars 2026, le plafond s'élève selon la composition familiale.

Nous avons pris ci-dessous le cas de foyers avec 1 ou 2 personnes :

Nombre de personnes composant le foyer	Plafond annuel de ressources pour bénéficier de la C2S sans participation financière de votre part	Plafond annuel de ressources pour bénéficier de la C2S avec une participation financière de votre part
1 personne	10 339 €	entre 10 339 € et 13 957 €
2 personnes	15 508 €	entre 15 508 € et 20 936 €

**En fonction de vos ressources, la complémentaire santé solidaire (C2S) :**

- ne vous coûte rien ;
- vous coûte moins de 1 € par jour.

**Si vous êtes concerné(e), n'attendez plus, renseignez-vous !**



**RENFORT POUR LES VISITES DE CONVIVIALITE A DOMICILE**

**Bienvenue à Valérie !**



Elle assurera comme Fatia diverses missions au sein du Service Convivialité Séniors, dont les visites de de convivialité à domicile seule ou en binôme.



**Visites gratuites aux retraités isolés de la Ville de Rodez : CCAS 05 65 77 88 90**

**LE NON RECOURS**



Le Service Convivialité Séniors a non seulement pour mission de lutter contre l'isolement des séniors, mais aussi contre le non recours (= ne pas faire valoir des droits).

Le "Non-recours" peut s'expliquer par :

- la méconnaissance des dispositifs d'aide,
- la méconnaissance des interlocuteurs,
- des idées reçues comme "je n'aurai pas droit" alors que par exemple certaines aides ne sont pas liées aux revenus des foyers,
- la difficulté à faire des démarches en ligne permettant de mettre à jour un dossier pour le maintien d'une aide,
- la peur d'un impact sur la succession, ...

Le Service pourra vous orienter en fonction de votre situation vers un ou plusieurs partenaires afin d'étudier vos droits et vous accompagner dans les démarches :

**05 65 77 89 24**

**le 5 MARS 2025**

Découverte de la gravure sur bois en mairie. Monsieur Somoza, sculpteur retraité, est venu partager sa passion. Au-delà de la démonstration proposée, il était possible d'essayer à son tour la gravure grâce à l'intervenant qui a gentiment prêté son matériel.



*Autres stands d'échange de savoir-faire prévus lors de la Semaine Bleue (6-10 octobre)*  
**Réunion de préparation le 2 juillet 2025 à 14h00**

**le 15 MAI 2025**

**SORTIE A LASCAUX**

Outre la découverte du Jardin de l'Imaginaire et de Lascaux IV, les participants ont pu faire de nouvelles connaissances et passer une journée sous le signe de la convivialité.



**2 AVRIL 2025**  
**VERNISSAGE**

**“Sortir de sa bulle pour entrer dans leur bulles”**

**REMISE DES 3 PRIX D'ILLUSTRATION**

- 1 er prix : Elodie MAS
- 2 ème prix : Lisa SAULIERE
- 3 ème prix : Noely BASILE



**Un grand Merci à toutes les personnes qui ont permis de réaliser ce projet.**

**EXPO**



**15 AVRIL 2025**

**QUINE 2025**

Cette année, le quine du Service Séniors du CCAS de la Ville de Rodez a été organisé à la Salle des fêtes afin d'accueillir davantage de retraités et notamment des résidents d'EHPAD.

*affichage des numéros sortis sur grand écran pour les malentendants*



## JEUX sélectionnés par M.D.

Réponses dans le prochain numéro

### NOUVEAU MOT

$$E.C.H.E.C. + R = \text{-----}$$

$$G.E.N.I.E. + M = \text{-----}$$

$$P.O.I.N.G. + N = \text{-----}$$

### QUELLE EST LA SOMME DE CES SYMBOLES ?

$$\text{■} + \text{■} + \text{■} = 7$$

$$\text{■} + \text{●} + \text{●} = 30$$

$$\text{●} + \text{▲} + \text{▲} = 20$$

$$\text{▲} + \text{■} + \text{●} = ?$$

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

Trouvez 50 par addition de plusieurs nombres :

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

Plusieurs solutions : 23+27 / 27+3+12+8 / 15+12+23 / 27+8+15 / 12+8+27+3

### 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.

L'INDEX



## 2 ATELIERS AIDANTS / AIDES



NOUVEAUTES SAISON 2025/26

Réveillez vos sens et partagez des moments privilégiés grâce au soutien financier de la Conférence des financeurs :

### \*Atelier Soins socio-esthétiques

(8 séances hebdomadaires avant la fin 2025)

max 5 binômes aidants/aidés avec 1 socio esthéticienne



### \* Atelier Reconnexion avec la nature

(9 séances mensuelles 2025/2026)

max 5 binômes aidants/aidés avec 1 arthérapeute



Photos : Besoin de nature

## 1 ATELIER "NUTRI ACTIV"

Soyez acteurs de votre santé, alimentation grâce à M2P, en 6 séances :



- 1 : ALIMENTATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE
- 2 : LES BESOINS NUTRITIONNELS SPÉCIFIQUES SENIORS
- 3 : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SES BIENFAITS
- 4 : ALIMENTATION PLAISIR
- 5 : DU PANIER À L'ASSIETTE
- 6 : LES BONS RÉFLEXES CONSOMMATION



## RDV MUSICAUX

RECONDUCTION



Ces moments musicaux ont été une invitation à explorer, aux côtés de JF Labit, un vaste univers sonore, vocal et musical, suscitant des émotions, des évasions. La pratique de pulsations (favorisant la concentration), l'écoute musicale de morceaux choisis, les sons sur les voyelles, et bien d'autres échanges ont permis, à chacun, d'en ressortir RAVI ! T.B.



Retour également grâce au soutien financier de la Conférence des financeurs de :

\***Remue-méninges** en groupe ou à domicile

\***Sport adapté**

\***Bien-être** (théorie+ pratique de relaxation)

# le défi ogénie

GroupeSOS

avec le

**GrandPalais**  
Rmn

Participation  
ruthénoise à  
retrouver sur  
Facebook Ogénie  
dès le 1er juillet  
2025.  
Vos "j'aime"  
compteront pour le  
prix du public



## Une Œuvre, Deux Époques

### Et des liens à tisser !

Reproduisez en photo une œuvre d'art en ajoutant une touche contemporaine pour faire dialoguer les époques.

**Candidatures ouvertes du 7 avril au 7 juillet 2025**

Pour participer et en savoir plus, rendez-vous sur

[ogénie.fr](http://ogénie.fr)

Le Service Séniors vous propose de participer en groupe au défi OGENIE.

**“Vous avez une âme d'artiste et souhaitez participer à un Défi amusant, créatif et fédérateur ?”**

L'idée est de faire dialoguer les époques pour créer un contraste amusant et surprenant. Au moins 4 seniors devront être présents sur la photo.

“ Pour le choix de l'œuvre à reproduire, les structures devront utiliser l'une des 20 œuvres sélectionnées par le GrandPalaisRmn dans le catalogue d'inspiration.”



*Production 2024 ci-contre, 1ère édition de ce défi : exemple d'une oeuvre choisie et une oeuvre revisitée "la plage" d'Eugène Boudin*

**Plusieurs dates sont réservées à ce projet susceptibles de changer selon les disponibilités des participants et du personnel du Service : 11, 17, 24 juin et 1er juillet 2025**

La Semaine Bleue  
À tout âge, ensemble !

Semaine Nationale des retraités et personnes âgées  
Du 6 au 12 octobre 2025

## VIEILLIR UNE FORCE À PARTAGER !

[www.semaine-bleue.org](http://www.semaine-bleue.org)

Logo: LE MARCHÉ BLEUE

### AUTRE DEFI :

Certains d'entre vous ont peut-être déjà participé au Défi **Wivy** en 2024. L'édition 2025 Spéciale "Semaine Bleue" se prépare. Nous vous tiendrons informés des dates précises 2025 pour représenter les seniors de Rodez. (à déterminer entre le 6 et 26 octobre 2025)

Entraînez-vous dès maintenant sur les thèmes suivants :

Boîte à musique : Les années 90

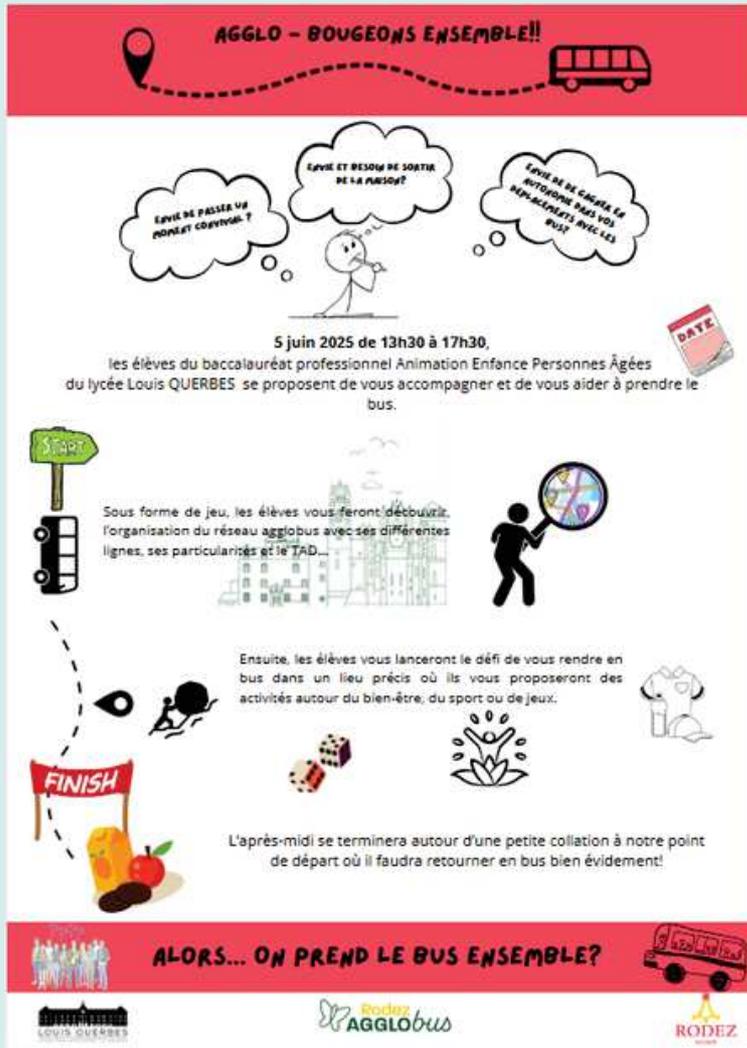
Quizz : Culture générale

Wimap (nouvelle version) : Les villes de France



## RESEAU BUS RODEZ ET AGGLO 2025

Découverte le 5 JUIN avec des élèves  
du lycée Louis QUERBES



**AGGLO - BOUGEONS ENSEMBLE!!**

LES ÉLÈVES DE PASSER UN MOMENT CONVIVIAL ?  
L'AVIS ET BESOIN DE SORTIR DE LA PARSOU ?  
L'AVIS DE NE CACHER LA RÉPONSES DANS VOS BUS ?

5 juin 2025 de 13h30 à 17h30,  
les élèves du baccalauréat professionnel Animation Enfance Personnes Âgées  
du lycée Louis QUERBES se proposent de vous accompagner et de vous aider à prendre le  
bus.

Sous forme de jeu, les élèves vous feront découvrir  
l'organisation du réseau agglobus avec ses différentes  
lignes, ses particularités et le TAD...

Ensuite, les élèves vous lanceront le défi de vous rendre en  
bus dans un lieu précis où ils vous proposeront des  
activités autour du bien-être, du sport ou de jeux.

L'après-midi se terminera autour d'une petite collation à notre point  
de départ où il faudra retourner en bus bien évidemment!

**ALORS... ON PREND LE BUS ENSEMBLE?**

Logos: Agglobus, Rodez, Rodez Agglobus

Du personnel d'Agglobus sera présent pour  
répondre à vos questions

Nombre de places limité à 20  
Priorité sera donnée aux personnes les  
plus éloignées de ce service et dont l'utilité  
est avérée

## SPECTACLE CABARET 2025

modalités d'inscription



Vous trouverez ci-dessous un coupon-  
réponse permettant de solliciter votre  
inscription au plus tard le 5 septembre  
2025.

Il est à compléter et à retourner soit :

- Par voie postale : CCAS de RODEZ – BP 840 – 12000 RODEZ
- Par dépôt dans la boîte aux lettres de la Mairie : Mentionner « A l'attention du CCAS » rue Camille Douls
- par mail : [ccas.seniors@mairie-rodez.fr](mailto:ccas.seniors@mairie-rodez.fr)

Il sera possible également de retirer ce  
même coupon-réponse au bas de la lettre  
d'invitation disponible à la médiathèque,  
aux Maisons de quartier de Gourgan, St  
Eloi, à la Maison des associations, en  
mairie et au CCAS, Service Convivialité  
Séniors ou en ligne dans le site de la ville  
de Rodez, dans la rubrique séniors et  
activités et plus précisément en  
téléchargeant le Bulletin séniors de juin  
2025.

Le CCAS établira une liste d'inscrits sur la  
base des retours des coupons retournés  
complétés dans leur intégralité. Le ticket  
de participation sera à retirer le jour "J" au  
guichet d'entrée.

**Coupon-réponse inscription au cabaret 2025 : à compléter et à retourner au CCAS**

**Madame :** ..... (Nom d'usage, prénom)

**Monsieur :** ..... (Nom, prénom)

**Adresse postale :** .....

**Date(s) de naissance Mme :** ..... / M. : .....

**Téléphone :** ..... / .....

**Adresse Mail :** .....

**Souhaite(nt) participer au spectacle cabaret le Mardi 30 septembre 2025 à l'Amphithéâtre à 15h00 -Ouverture des portes à 14h00.**

# PROGRAMME DES ACTIVITES SENIORS

## SERVICE CONVIVIALITE CCAS RODEZ

**INSCRIPTION  
PREALABLE  
0565778890**

**JUIN 2025**

**places  
limitées**

**JUILLET 2025**

SEMAINE 23			☑
MARD 3	ATELIER REMUE MENINGES MDQ ST ELOI - 14h00		
MERC 4	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 2EME ETAGE MAIRIE 9H30 OU 10H30		
MERC 4	ATELIER CREATION HALL 2EME ETAGE MAIRIE 14H00		
JEUD 5	BOUGEONS AVEC LE BUS ! 13h30 -17H30 LYCEE LOUIS QUERBES		
VEND 6	BULLETIN SENIORS SALLE DES COMMISSIONS R-1 MAIRIE 14H		
SEMAINE 24			
MARD 10	DEFI OGENIE HALL DU 2EME ETAGE MAIRIE 15H00		
MERC 11	HISTOIRE DE RODEZ 14H30 HALL 2EME ETAGE MAIRIE		
JEUDI 12	SORTIE CHAUDES AIGUES		
VEND 13	ATELIER REMUE MENINGES MAIRIE R-1 -14H00		
SEMAINE 25			☑
LUND 16	ATELIER REMUE MENINGES MDQ GOURGAN- 14h00		
MARD 17	DEFI OGENIE - 15H00 HALL DU 2EME ETAGE MAIRIE		
JEUDI 19	THE DANSANT SALLE DES FETES 14H00		
SEMAINE 26			☑
MARD 24	DEFI OGENIE - 15H00 HALL DU 2EME ETAGE MAIRIE		
MERC 25	PETANQUE DEVANT LE BOULODROME ST ELOI 14H		
JEUD 26	ATELIER CUISINE ANTI GASPI MDQ ST ELOI 9h30-14h		
VEND 27	RENCONTRE DE JOUEURS MAIRIE 14h00		

SEMAINE 27			☑
MARD 1	DEFI OGENIE 15H00 HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE		
MERC 2	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9H30 OU 10H30		
MERC 2	PREPARATION DE LA SEMAINE BLEUE* 14H00 HALL 1ER MAIRIE +INFOS BAS DE PAGE		
JEUD 3	ATELIER PEINTURE ABSTRACTE, Expo Cosme de Scoraille MUSEE DENYS PUECH 15h00		
VEND 4	BULLETIN SENIORS SALLE DES COMMISSIONS R-1 MAIRIE 14H		
SEMAINE 28			☑
VEND 11	ATELIER REMUE MENINGES MDQ GOURGAN- 14h00		
SEMAINE 29			☑
MARD 15	CONCOURS BELOTE -14H00 HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE		
JEUDI 17	ATELIER CUISINE MAIRIE 9H30		
SEMAINE 30			☑
MARD 22	RENCONTRE DE JOUEURS MAIRIE 14h00		
JEUDI 24	PETANQUE HARAS 14H00		
SEMAINE 31			☑
MERC 30	CARAVANE DU SPORT UFOLEP ESPLANADE MDQ ST ELOI ET CITY16H00		
JEUDI 31	CARAVANE DU SPORT UFOLEP ESPLANADE MDQ GOURGAN 16H00		

**\*PREPARATION SEMAINE BLEUE  
du 6-10 octobre 2025**

=> Rencontre des personnes acceptant de partager un savoir-faire comme le tricotage, la broderie, la cuisine ou savoir tel que la connaissance d'un pays,... ou acceptant d'aider à l'organisation



# PROGRAMME DES ACTIVITES SENIORS

## SERVICE CONVIVIALITE CCAS RODEZ

**INSCRIPTION  
PREALABLE  
0565778890**

**AOUT 2025**

**places  
limitées**

<b>SEMAINE 31</b>		
<b>VEND 1 ER</b>	<b>CARAVANE DU SPORT UFOLEP PLACE DU BOURG 16H00</b>	
<b>SEMAINE 32</b>		
<b>MERC 6</b>	<b>CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9H30 OU 10H30</b>	
<b>JEUDI 7</b>	<b>PIQUE-NIQUE dès 11h00 Rodez Plage -Les Haras</b>	
<b>SEMAINE 33</b>		
<b>MARD 12</b>	<b>RENCONTRE DE JOUEURS 1ER ETAGE MAIRIE 14H00</b>	
<b>MERC 13</b>	<b>ATELIER CREATIF MAIRIE 14H00</b>	
<b>SEMAINE 34</b>		
<b>MERC 20</b>	<b>PETANQUE BOULE D OR 14H00 à confirmer</b>	
<b>VEND 22</b>	<b>ATELIER REMUE MENINGES MAIRIE- 14h00</b>	
<b>SEMAINE 35 ET 36</b>		
	<b>INSCRIPTION ACTIVITES SAISON 2025/2026* cf encadré à droite</b>	

### LA CARAVANE DU SPORT

*HORS CANICULE, il est conseillé de maintenir une activité physique durant l'été !*

*L'UFOLEP proposera 3 temps sportifs, chacun d'eux dans des quartiers différents. Le Service Convivialité Séniors pourra vous y accompagner :*

- **Esplanade de la Maison de Quartier de St Eloi, le 30 juillet,**
- **Esplanade de la Maison de Quartier de Gourgan, le 31 juillet**
- **Place du Bourg, le 1er août**

### ACTION CONSEIL DES JEUNES

*Les membres du Conseil des Aînés partagent une même préoccupation : la préservation de l'environnement ! Ils vous invitent à participer à une action de collecte de déchets :*

**CLEAN UP DAYS le samedi 14 juin 2025**  
9h-13h30 rdv au kiosque - jardin public  
contact téléphonique 06 86 82 78 18

### INSCRIPTION ACTIVITES 2025/2026

**Imprimé de demande d'inscription disponible à partir de juillet 2025**

Permanences pour plus de renseignements et rencontre avec les nouveaux demandeurs sur la dernière semaine d'août et la première de septembre 2025- sur RDV

**Retour du dossier complet au plus tard le 5 septembre 2025**



**En situation d'alerte canicule, les ateliers sont susceptibles d'être avancés au matin ou annulés.**

