

LE BULLETIN DU SERVICE CONVIVIALITE SENIORS



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

Edition N°12 - septembre 2025

VILLE de RODEZ

RODEZ
AGGLOMERATION

Madame, Monsieur,

En cette rentrée de septembre 2025, je reviens vers vous pour vous informer, et vous rappeler pour certains, l'existence d'une Mutuelle Communale ouverte à tous les habitants et travailleurs de Rodez proposée par le Refuge Mutualiste.

Cette mutuelle communale à l'initiative de la Mairie de Rodez, est mise en place depuis le 1^{er} novembre 2024 et vise à améliorer l'accès aux soins pour toutes les ruthénoises et tous les ruthénois.

Avec cette mutuelle, il n'y a pas de délai de carence, pas de limite d'âge, pas de questionnaire de santé, pas de frais de dossier et les cotisations sont très maîtrisées.

Par ailleurs, je profite de ces quelques lignes pour vous rappeler l'évènement de cette rentrée 2025 : le CABARET organisé le mardi 30 septembre à l'Amphithéâtre de Rodez à destination des Séniors de 65 ans et plus !

Inscrivez-vous en appelant l'accueil du CCAS au 05 65 77 88 90 !

Dans l'attente de partager de bons moments ensemble, je vous souhaite à toutes et tous une très bonne rentrée et je vous prie de croire, Madame, Monsieur, en ma sincère considération.

Le Maire de Rodez
Président du CCAS

La Mutuelle communale

Le principe est simple : mutualiser pour faire baisser les dépenses

Ce dispositif, outre l'accès à une mutuelle de santé à moindre coût avec des prestations de qualité, permet de proposer un service de proximité.

La Mutuelle communale permet aux administrés de la commune d'être acteurs de leur mutuelle et de bénéficier :

- De prestations et de tarifs plus avantageux et donc moins coûteux qu'une couverture individuelle classique
- D'une **solidarité entre les administrés**
- D'une **qualité de services** avec un accès à la couverture santé via la commune, notamment une réunion d'information et des permanences régulières au sein de celles-ci

Nos services et avantages :

- Pas de plateforme téléphonique,
- Le tiers payant,
- Accompagnement personnalisé,
- Remboursements rapides
- Forfaits : ostéopathie/chiropractie, séances psychologue, pédicurie
- IJ en cas d'hospitalisation
- Indemnités pour accompagner un proche hospitalisé



Les conseillers sont à votre disposition
à l'agence de Rodez

09 70 66 15 60 - 17 bd Denys Puech

Une réunion d'information est organisée
par le Refuge Mutualiste
le jeudi 16 octobre 2025
à la Salle des Fêtes à 18h00.

Le saviez-vous ?

La Ville de Rodez aide à l'acquisition d'un système d'alarme anti-intrusion pour 200€ par foyer sur la commune !



AU VIEUX POÈTE

Chaque fois qu'on reprend une plume à nos âges,
 Que ce soit par besoin, habitude ou travers,
 Pour écrire un poème, une strophe ou deux vers...
 On devrait, si vraiment les ans nous rendaient sages,
 Se dire qu'on écrit pour la dernière fois
 peut-être, et bien tourner la plume entre ses doigts.

Ne risquer rien de faux, de vain ni de frivole,
 Rien de trouble ou d'impur, ou même de douteux ;
 Songer aux maîtres, et demeurer digne d'eux.
 Bannir l'obscurité, l'hermétique symbole,
 N'être ni précieux, ni brutal, ni moqueur,
 Et scander son vers qu'au rythme de son cœur.

Tacher que, bien ou mal, il dise quelque chose,
 Comme voulait le maître aujourd'hui détesté...
 par le prétentieux, le snob et le raté...
 Qu'il coure au lieu d'aller au pas comme la prose,
 Qu'il soit ferme à la fois, souple et bien vivant,
 et puisse être compris et goûté d'un enfant.

François Fabié

poème paru dans la société des lettres et des Arts et de l'Aveyron
 proposé par C.D.

RESULTATS
DU PRIX
CHRONOS
BULLES 2025



Les BD qui concourent pour 2026 sont
 désormais connues

Rdv sur <https://www.prix-chronos.org/pages/selections>.

La médiathèque de Rodez peut vous les mettre
 à disposition.

PARTICIPATION AU CONCOURS : LE DEFI OGENIE

Bluffante la reproduction !

C'est le résultat d'un partenariat entre le Service Seniors et le club photo de la MJC, la communauté Emmaüs, l'EHPAD Combarel, le service logistique de la mairie, le café voisin "le Petit Bonheur," mais surtout des seniors toujours sur le "pont", dans la bonne humeur et des animatrices motivées. Un grand merci aux personnes qui ont donné des points aux ruthénois pour le prix du public. Dédicace particulière à Philippe qui a essayé de faire un reportage photo retraçant l'aventure en espérant défendre au mieux le dossier de l'équipe de Rodez. Résultats à la rentrée ! A suivre....



Le Bus de Frida Khalo



Reproduction

Mise en situation avec Sélection du bus et départ vers Gourgan.

Accueil à l'arrivée avec un autre groupe de jeunes du lycée proposant gracieusement des ateliers bien-être (massages dos et mains, gym douce) et l'incontournable belote suivis d'un goûter. G.P.

DECOUVERTE DU RESEAU AGGLOBUS

Découverte ludique des lignes en partenariat avec des lycéens de Louis Querbes le 5 juin dernier :

A retenir :

*2 lignes pour l'hôpital (arrêt "le Mail" - toutes les 20 min - et arrêt devant l'hôpital toutes les 2 h)

*minibus sur réservation la veille avant 17h pour les personnes de plus de 80 ans ou handicapées - bus dit "de substitution" (sur inscription préalable gratuite).



le 12 JUIN 2025 SORTIE A CHAUDES AIGUES



Matinée au château de la Baume, petit Versailles du Gévaudan avec son mobilier, ses tableaux, ses tapisseries, ses boiseries, tous plus impressionnants les uns que les autres.



Après-midi à Chaudes Aigues avec son exceptionnel lavoir d'eau chaude à 57°C (unique en France).

THE DANSANT DU 19 JUIN



Le CCAS vous donne rendez-vous le 7 octobre 2025 pour un nouveau thé dansant à la Salle des fêtes !



MUSEE DENYS PUECH LE 5 JUILLET 2025



Atelier peinture
dans le cadre de l'exposition
de Cosme de Scorailles

*VISITES GRATUITES au MUSEE
LE 1ER DIMANCHE DU MOIS*

CONCOURS DE BELOTE A LA MAIRIE 15 JUILLET 2025



16 équipes gâtées par de généreux donateurs parmi les commerçants de la Ville

Pour mémoire, la mairie offre un espace seniors au 1er étage du lundi au vendredi entre 13h30 et 17h00 pour jouer aux cartes et jeux de société.

Une fois par mois, une animatrice accueille les personnes à la recherche de partenaires de jeux (cf. dates en fin de bulletin).

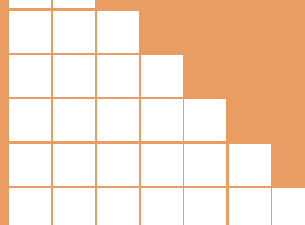
JEUX sélectionnés par M.D.

SIGNES

Placez les 4 signes X X + = entre les dés pour que l'opération soit exacte



P I



Ajoutez une
LETTRE
à chaque ligne

Réponses dans le prochain numéro

Réponses aux JEUX

sélectionnés par M.D. du dernier numéro

E.C.H.E.C. + R = CRECHE

P.O.I.N.G. + N = PIGNON

G.E.N.I.E. + M = ENIGME

$$3 + 2 + 2 = 7$$

$$2 + 14 + 14 = 30$$

$$14 + 3 + 3 = 20$$

$$3 + 2 + 1 = 6$$

LES MURS MURMURENT

17 SEPTEMBRE 2025 à 18h30

Promenade virtuelle place Eugène Raynaldy

Si les murs pouvaient parler, ils nous raconteraient tout un tas d'anecdotes. Jean-Philippe Savignoni et Joëlle Moulin leur prêteront leurs voix et égrèneront, photographies à l'appui, leurs souvenirs autour de cette place au cœur de la cité.



Réservation à compter du 9 septembre
à l'accueil de la médiathèque au 05.65.77.89.10

CINEMA

Le Service Convivialité Séniors du CCAS propose aux séniors de Rodez de participer à une séance de Connaissance du Monde au cinéma CGR, esplanade des rutènes à Rodez moyennant un tarif de groupe, soit 6.80€ par personne :



NOUVEAUTES
SAISON 2025/26

Le vendredi 17 octobre 2025 à 14h30

Thème CAMBODGE

« Le sourire retrouvé »

Réalisateur : Sébastien Braquet

reportage sur une ville suivie d'un échange

PROJECTION/DEBAT

en partenariat avec le Conseil des Aînés

LA RÉVOLTE DES VIEUX

UN FILM DE
LAURE ADLER & JEREMY FREY

jeudi 16 octobre à 14h30 - Rodez
Lycée L.Querbes - 11 rue des frères de Turennes

Sur inscription 05 65 77 88 90

Gratuit



imprimerie de la ville de RODEZ

LE NUMÉRIQUE AU SERVICE DE LA SANTÉ

20 NOVEMBRE 2025 à 13h30

Salle de réunion du CCAS (1er étage Mairie)

Découvrez comment des applications de smartphone peuvent vous aider à préserver votre santé : ICOPE, Mon Espace Santé, Ameli...

Sur inscription par SMS
au 06 08 03 06 93.



**SAISON
2025 - 2026**

**RUTHÉNOIS
60 ANS et +**



**VILLE de RODEZ
CCAS**

Sport et loisirs

programme adapté aux séniors

Programme organisé par le
CCAS de la Ville de Rodez
Service convivialité séniors
1^{er} étage Mairie de Rodez

nouveau !

ACTIVITÉS À DESTINATION DES AIDANTS ET AIDÉS

- Ateliers arthérapie
- Atelier socio-esthétique

ATELIERS D'INFORMATION

- Programme "Nutri Activ"
- Journée prévention routière

- Aquaphobie
- Théâtre
- BUNGY PUMP - marche
avec bâtons "ressorts"
- Danse de salon
- Connaissance du monde

ACTIVITÉS SPORTIVES HEBDOMADAIRES

- Gym douce
- Méthode Pilates
- Adresse et équilibre
- Aquagym
- Esport

- Sorties à la demi-journée
- Apprentissage gratuit des outils numériques

ACTIVITÉS CONVIVIALITÉ

**Cuisine, pétanque, remue-ménages,
bulletin séniors, café convivialité,
graines de joueurs, travaux manuels,
Histoire de Rodez...**

ACTIVITÉS RELAXATION

- Atelier Bien-être
- Les rendez-vous musicaux

**Préinscription
jusqu'au 5 septembre 2025**

Dossier d'inscription disponible au CCAS
ou téléchargeable sur le site www.ville-rodez.fr

RENS. au 05 65 77 88 90



avec le soutien financier de :



Conception-Impression Ville de Rodez - Illustration : Freepik

CUISINE/DEGUSTATION/ ECHANGE DE RECETTES TRADITIONNELLES



**LUNDI 6
GOURGAN**
Maison de quartier
9H30-12H00

FARÇOUS

**JEUDI 9
ST ELOI**
Maison de quartier
9H30-12H00

FOUACE

**VEND 10
CENTRE-VILLE**
Mairie 1er étage
9H30-12H00

PASCADES



et mise en forme d'un recueil illustré par les lycéens présents
grâce aux meilleures recettes familiales que vous leur transmettez !

ECHANGE AVEC LES ANCIENS EN EHPAD ET LES LYCEENS

**LUNDI 6
EHPAD
ST CYRICE
14H30**



**LINGETTES
DEMAQUILLANTES A LA
MACHINE A COUDRE ET
GATEAU A LA BROCHE**

**MERCREDI 8
EHPAD
BON
ACCUEIL 14H30**



**EXPO OBJETS
ANCIENS ET QUIZZ
METIERS D'AUTREFOIS**

**JEUDI 9
EHPAD
COMBAREL
14H30**



**CREATION DE TABLEAUX
COLLECTIFS AVEC
BOUCHONS PLASTIQUES**

ECHANGE CULTUREL EN MUSIQUE

**MARDI 7
SALLE DES FETES
14H00**



**DANSES DE
SALON**

**JEUDI 9
parvis EHPAD
COMBAREL à 14H00**



**INITIATION AVEC
LA PASTOURELLE**

NUMERIQUE POUR TOUS

**MERCREDI 8
MAIRIE
9H30**



Utiliser
L'APPLICATION

**Rodez
AGGLOBUS**

**+ DURANT
LES 2
JOURS :
COUTURE A
LA MAIN,
BRODERIE,
DETENTE,
BRAILLE ...**

**VEND 10
MAIRIE
14H30**

**LES
RESEAUX
SOCIAUX
DES
JEUNES
AVEC EUX**

PROGRAMME DES ACTIVITES SENIORS

SERVICE CONVIVIALITE SENIORS - CCAS RODEZ

Sur inscription
05 65 77 88 90

SEPTEMBRE		
SEMAINE 36		
Lundi 1 au Vend 5	INSCRIPTION ACTIVITES SAISON 25/26 sur RDV	
Mardi 2	RENCONTRE DE JOUEURS MAIRIE 14h30	
Merc 3	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9h30 ou 10h30	
Vend 5	BULLETIN SENIORS Salle des commissions R-1 MAIRIE 14h30-16h00	
SEMAINE 37		
Lundi 8	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ GOURGAN A 14h30	
Vend 12	ATELIER REMUE-MENINGES MAIRIE R-1 A 14h30	
SEMAINE 38		
Mardi 16	ATELIER CREATION MAIRIE 1ER ETAGE - 14H30	
Jeudi 18	JOURNEE PREVENTION ROUTIERE MAIRIE R-1 9h30-16h30	
SEMAINE 39		
Lundi 22	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ GOURGAN A 14h30	
Mardi 23	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ ST ELOI A 14H30	
Merc 24	PETANQUE HARAS 14h30 DERNIERE SEANCE	
Jeudi 25	ATELIER CUISINE MDQ ST ELOI - 9H30 A 13H30	
Vend 26	ATELIER REMUE-MENINGES MAIRIE R-1 A 14h30	
SEMAINE 40		
Mardi 30	CABARET AMPHITHEATRE A 15h00	

OCTOBRE		
SEMAINE 40 (suite)		
Merc 1er	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9h30 ou 10h30	
Jeudi 2	SORTIE SARLAT SUR INSCRIPTION	
Vend 3	BULLETIN SENIORS Salle des commissions R-1 MAIRIE 14h30-16h00	
SEMAINE 41		
Du Lundi 6 au Vend 10	VOIR PROGRAMME INTERGENERATIONNEL COMPLET page 6	
	THE DANSANT MARDI 7 OCT SALLE DES FETES 14h00-17h00	
SEMAINE 42		
Lundi 13	DEFI REMUE-MENINGES "SEMAINE BLEUE" MDQ GOURGAN 14h30	
Mardi 14	ATELIER CREATION HALL 1ER ETAGE MAIRIE 14H30	
Mardi 14	DEFI REMUE-MENINGES "SEMAINE BLEUE" MDQ ST ELOI 14h30	
Jeudi 16	PROJECTION FILM "LA REVOLTE DES VIEUX" SUIVIE D'UN DEBAT 14h30 au lycée Louis Querbes <i>en partenariat avec le Conseil des Aînés, Rodez Agglomération et le lycée Louis Querbes gratuit- inscription au 0565778890</i>	
Vend 17	CONNAISSANCE DU MONDE Cinéma CGR 14h00 préinscription préalable payante	
SEMAINE 43 - VACANCES SCOLAIRES		
Mardi 21	HISTOIRES DE RODEZ MAIRIE 14H30	
Merc 22	ATELIER CREATION - TELETHON EHPAD ST CYRICE 14H30	
Vend 24	DEFI REMUE-MENINGES - MAIRIE "SEMAINE BLEUE" 14h30	
SEMAINE 44 - VACANCES SCOLAIRES		
Mardi 28	RENCONTRE DE JOUEURS MAIRIE 14h30	

PROGRAMME DES ACTIVITES SENIORS

SERVICE CONVIVIALITE SENIORS - CCAS RODEZ

Sur inscription
05 65 77 88 90

NOVEMBRE		
SEMAINE 45		
Lundi 3	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ GOURGAN A 14h30	
Mardi 4	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ ST ELOI A 14H30	
Merc 5	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9h30 ou 10h30	
Vend 7	ATELIER REMUE-MENINGES MAIRIE R-1 A 14h30	
	BULLETIN SENIORS Salle des commissions R-1 MAIRIE 14h30-16h00	
SEMAINE 46		
Mardi 11	Féié	
Vend 14	ATELIER CREATION HALL 1ER ETAGE MAIRIE 14H30	
SEMAINE 47		
Lundi 17	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ GOURGAN A 14h30	
Mardi 18	HISTOIRES DE RODEZ MAIRIE 14H30	
Jeudi 20	ATELIER CUISINE ANTI GASPI MDQ ST ELOI 9H30 - 13H30	
Jeudi 20	"LE NUMÉRIQUE AU SERVICE DE LA SANTÉ" - MAIRIE - 13H30	
SEMAINE 48		
Mardi 25	RENCONTRE DE JOUEURS MAIRIE 14h30	
Jeudi 27	ATELIER REMUE-MENINGES MAIRIE R-1 A 14h30	
Vend 28	ATELIER TELETHON EHPAD ST CYRICE 14H30	

	VENTE POUR LE TELETHON EHPAD ST CYRICE le 5 et 6 décembre 2025	
---	--	---

DECEMBRE		
SEMAINE 49		
Lundi 1	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ GOURGAN A 14h30	
Mardi 2	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ ST ELOI A 14H30	
Merc 3	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9h30 ou 10h30	
	FÊTE AUTOUR DES SAPINS HALL 1ER MAIRIE 14h30	
Vend 5	BULLETIN SENIORS Salle des commissions R-1 MAIRIE 14h30-16h00	
SEMAINE 50		
Mardi 9	HISTOIRES DE RODEZ MAIRIE 14H30	
Jeudi 11	PLUME MAGIQUE DE NOËL MAIRIE R-1 A 10h00	
	ATELIER REMUE-MENINGES MAIRIE R-1 A 14h30	
Vend 12	ATELIER CREATION HALL 1ER ETAGE MAIRIE 14H30	
SEMAINE 51		
Lundi 15	PLUME MAGIQUE DE NOËL MAIRIE R-1 A 10h00	
	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ GOURGAN A 14h30	
Mardi 16	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ ST ELOI A 14H30	
Jeudi 18	ATELIER CUISINE ANTI GASPI MDQ ST ELOI 9H30 - 14H	
Vend 19	PLUME MAGIQUE DE NOËL MAIRIE R-1 A 10h00	
	ATELIER REMUE-MENINGES MAIRIE R-1 A 14h30	
SEMAINES 52, 53 - VACANCES SCOLAIRES		
Mardi 23	RENCONTRES JOUEURS MAIRIE 14H30	
Jeud 25	JOYEUX NOEL !	FERIE
Mard 30	RENCONTRES JOUEURS MAIRIE 14H30	