

LE BULLETIN DU SERVICE CONVIVIALITE SENIORS

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

Edition N°13 - janvier 2026



 **VILLE de RODEZ**

 **RODEZ**
AGGLOMÉRATION

Chers aînés,

Mercredi 3 décembre, j'ai eu plaisir de participer à l'après-midi festif au 1^{er} étage de la mairie pour inaugurer les festivités et les décorations de Noël préparées par les usagers du Service Convivialité seniors. A l'œuvre depuis plusieurs mois, le résultat est impressionnant ! Vous pourrez le découvrir à votre tour en mairie.

Pour ouvrir ce temps de Noël, une quinzaine de chanteurs amateurs s'étaient regroupés en chorale pour le plus grand plaisir de l'assemblée, venue partager aussi un goûter composé de succulents gâteaux ! Un grand merci à tous les participants et à toutes les personnes qui se sont investies dans les préparatifs et l'animation.

Afin que ce temps de fête soit vraiment réussi, pensons à nos voisins isolés. Chaque attention fera chaud au cœur : une visite, un chocolat, une carte,...

Nous vous proposons de prolonger la fête avec le traditionnel repas des aînés organisé à la salle des fêtes de Rodez les 21 et 22 janvier 2026. J'aurai plaisir à vous retrouver pour partager ce bon moment ensemble.

Je vous souhaite d'ores et déjà de très belles fêtes de fin d'année !

Le Maire de Rodez
Président du CCAS



18 SEPTEMBRE 2025 : JOURNEE PREVENTION ROUTIERE

Comme en témoigne l'enquête de satisfaction concernant ce premier atelier, il y aura un avant et un après pour chacun des participants qui se traduit différemment avec par ex. :

- Vérification approfondie de l'audition, vue...
- Changement de véhicule
- Modification dans son comportement de conducteur :
 - => changement de ses horaires de déplacement,
 - => changement de jour de déplacement,
 - => anticipation des temps de repos et augmentation de la durée,
 - => meilleure appréhension des giratoires,
 - => respect de la distance entre véhicules,
 - => demande de cours de conduite complémentaires notamment en passant à un véhicule en boîte automatique.
- Adoption partielle ou totale des transports en commun



30 SEPTEMBRE 2025 : SPECTACLE CABARET "1001 LADIES" à RODEZ

Les spectateurs ont apprécié l'interactivité avec la troupe qui a su les faire participer pleinement au spectacle !



Pour sa 2ème édition, l'après-midi cabaret a attiré et ravi un large public. Nous avons pu assister à une prestation "French Cancan" (tout en plumes) avec, en prime des danses, des chants, des tenues présentés par de gracieuses danseuses, qui nous ont fait voyager de par le monde. Un goûter a clôturé l'après-midi. Le public chaleureux attend la 3ème édition ! T.B. et B.B.

semaine Bleue 2025

Echange de savoir-faire : cuisine, couture, danse folklorique, numérique, recyclage, métiers anciens en présence d'élèves des lycées F. Foch et L. Querbes



EHPAD BON ACCUEIL



EHPAD ST CYRICE



EHPAD COMBAREL



EHPAD COMBAREL

ZOOM sur le 8 octobre : EHPAD Bon Accueil Expo "Objets anciens" et quizz métiers d'autrefois

Sympathique expo d'objets anciens dans le jardin de Bon Accueil en ce mercredi d'octobre ensoleillé. Résidents, familles, bénévoles du Service seniors ont pu retrouver pour certains ou découvrir pour d'autres, divers outils utilisés autrefois. Les outils nous rappellent le coiffeur, le cordonnier, le menuisier et même le vigneron avec sa "dame Jeanne" !

Nul besoin d'être "branché" à EDF, alors, pour l'utilisation du fer à repasser ou de la cafetière en email. Appeler un médecin, pour soigner un gros rhume ? Les fameuses ventouses en verre avaient le pouvoir de guérir bien des maux ! Sur un autre étal, des "photos langages" invitaient les résidents à répondre à diverses questions.

C'est à l'intérieur qu'a eu lieu le "quizz". Plusieurs mots anciens étaient proposés. Il fallait deviner leur signification. Un "vrai ou faux" a aussi animé l'assemblée, en ravivant des souvenirs chers aux résidents. Gâteau à la broche et jus de fruit ont terminé l'après-midi.

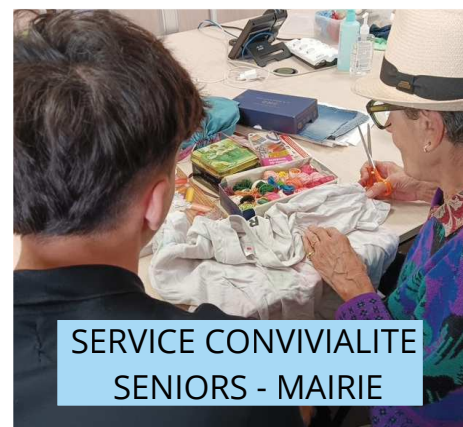
T.B.



SERVICE CONVIVIALITE
SENIORS - MDQ ST ELOI



SERVICE CONVIVIALITE
SENIORS ET AGGLOBUS
MAIRIE



SERVICE CONVIVIALITE
SENIORS - MAIRIE



SERVICE CONVIVIALITE
SENIORS - SALLE DES FETES

RETOUR
SUR OCTOBRE

le 2 OCTOBRE 2025 SORTIE A SARLAT

Découverte de Sarlat et de ses halles

Jardin



Dès l'arrivée, balade découverte guidée de la Cité médiévale de Sarlat qui a conservé les empreintes de son histoire dont l'apogée fut atteinte au XIII^eS. Une dégustation de foie gras a précédé un déjeuner gastronomique fort apprécié. L'après-midi nous a mené aux "jardins du manoir d'Eyrignac" pour une visite guidée. Les jardins du Périgord ont été recréés il y a 40 ans, sur les traces des premiers jardins français du XVIII^eS, mêlés d'influence italienne. Une très belle journée clôturée par un retour animé et joyeux ! T.B-B.B.



PROJECTION DU 16 OCTOBRE 2025 : "LA REVOLTE DES VIEUX"

Partenariat avec le lycée Louis Querbes, Rodez Agglomération, le Conseil des Aînés et le CCAS de Rodez dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale

de gauche à droite : Mme Cougoureux de la radio RTR, Mme Coulomb, directrice du lycée L. Querbes, Mme Salles de Rodez Agglomération, Mr Seret du Conseil des Aînés et Mr Fournié, Vice-Président du CCAS de la ville.

Quelques messages du film

Accepter son âge,
se forcer pour lutter
contre l'inertie

Les vieux oublient
qu'ils ont été jeunes
et les jeunes oublient
qu'ils vieilliront

Un Vieux c'est d'abord
une
PERSONNE âgée

-A partir de quand
on devient vieux ?
- On devient vieux
quand on le décide !

Les grands-parents sont
plus à l'écoute que les
parents

La sexualité des séniors
est tabou alors que
l'amour serait un antidote
à la vieillesse.
On peut être vieux et être
amoureux

POEME

LE CANCRE

Il dit non avec la tête
Mais il dit oui avec le cœur
Il dit oui à ce qu'il aime.
Il dit non au professeur
Il est debout
on le questionne
Et tous les problèmes sont posés
Soudain le fou rire le prend
Et il efface tout
Les chiffres et les mots
Les phrases et les pièges
Et malgré les menaces du maître
Sous les huées des enfants prodiges
Avec des craies de toutes les couleurs
Sur le tableau noir du malheur
Il dessine le visage du bonheur.

Jacques PRÉVERT.
Paroles

proposé par C.D.

NB : 21 mars
journée mondiale de la poésie

TESTS



Le programme ICOPE, initié par l'OMS, vise à dépister les difficultés liées à la mémoire, la nutrition, la vision, l'audition, l'humeur et la mobilité, afin de prévenir les problèmes liés au vieillissement.

Ici en photo le test du lever de chaise enchaîné consiste à se lever d'une chaise à cinq reprises le plus rapidement possible, sans aide, et est utilisé pour évaluer la force fonctionnelle des membres inférieurs.

Les résultats de ce test peuvent aider à prédire le risque de chute chez les adultes plus âgés.

Demander comment télécharger l'application à la conseillère numérique : 06 08 03 06 93.

ATELIER NUMERIQUE SANTE

JEUX

JEUX sélectionnés par M.D.

EXPRESSIONS

Trouvez 15 expressions de la langue française avec le mot "dent"

ANAGRAMMES GEOGRAPHIQUES

1/Héron (fleuve et département français)
2/Proue (pays d'Amérique)
3/ Rayon (ville française)
4/Candeur (rivière française)

Réponses dans le prochain numéro

Réponses aux JEUX

sélectionnés par M.D. du dernier numéro

SIGNES

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

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6

P	I					
P	I	E				
P	I	R	E			
P	A	I	R	E		
P	L	A	I	R	E	
P	O	L	A	I	R	E

Ajoutez une LETTRE à chaque ligne

NOUVEAUX
ATELIERS
RENTREE 2025-26



Mme Bourrier, diététicienne et animatrice de l'atelier Nutri Activ cite dans ses prestations **Oscar Wilde : "Il vaut mieux rajouter de la vie aux années, que des années à la vie"**. L'augmentation de l'espérance de vie, d'accord, mais en bonne santé.

Aussi, Mme Bourrier, recommande de prendre soin de soi, de sa santé à travers l'alimentation, une bonne hygiène de vie sans oublier la notion de plaisir.

(plaisirs des 5 sens : odorat, goût, vue,...)

N'oublions pas : un bon petit plat se partage et fait du bien au moral !

ATELIER DANSE DE SALON



Annie Portale a repris du service bénévolement pour le plus grand plaisir de ses nouveaux "élèves" qui pourront profiter pleinement des futurs thés dansants grâce à sa préparation, ses conseils !



ATELIER THEATRE

Vous pouvez d'ores et déjà noter que vous serez invités à la représentation finale programmée pour le **20 mai 2026** pour les 5 ans du Service Convivialité Séniors



ATELIER AQUAPHOBIE

Objectifs : mettre la tête sous l'eau, flottaison, apprivoiser l'eau



ATELIER BUNGY PUMP

chacun son rythme



A VENIR

ATELIER PREVENTION **« Être serein au** **quotidien : dépasser les** **peurs, comprendre et agir ».**

Atelier de 5 séances d'1h30 le lundi
matin à 10h00 en mairie

gratuit
sur
inscription

Entre le 19 janvier et le 16 février 2026

Séance 1 : Situation d'anxiété et de phobie,
anticiper

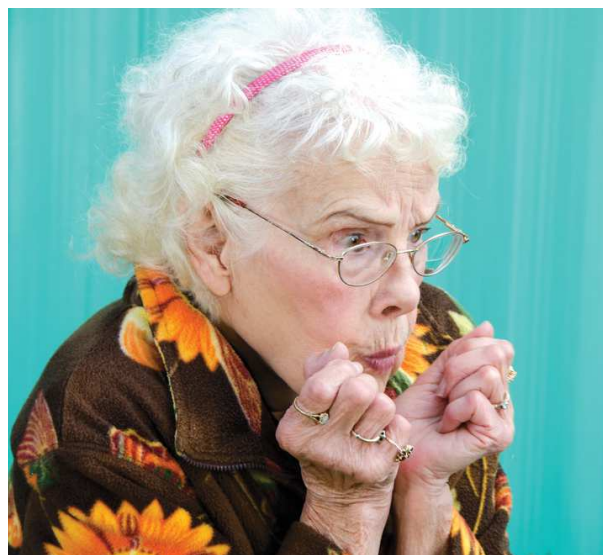
Séance 2 : Les peurs liées à l'avancée en âge
dont les chutes - Partie pratique de relevage des
chutes

Séance 3 : Les dangers d'internet, le porte à
porte, le démarchage téléphonique, reconnaître
et se protéger des escroqueries.

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

KLÉSIA
Assureur d'intérêt général


SAPARMAN



Séance 4 : Les lieux d'affluence, la
communication intergénérationnelle,
communication non violente

Séance 5 : Concept et pratique de self
défense, Confiance en soi et ses capacités
au quotidien

ATELIER HISTOIRES DE RODEZ

Un livret est en cours de préparation retraçant les anecdotes qui sont
racontées lors des rencontres mensuelles. Pour illustrer celui-ci, le
groupe recherche des photos, images, cartes postales de Rodez et sa
cathédrale, notamment son clocher. Le groupe recherche aussi
d'autres habitants susceptibles de transmettre également leur savoir
sur la vie dans la commune au XX^eS.



RÉUNION D'INFORMATION

Gratuite



Tutelle
Curatelle

Protection des biens

Protection de la personne

Habilitation familiale

Sauvegarde de justice

Mandat de protection future

Info Familles
Aveyron



VILLE de RODEZ
CCAS


Une mesure de protection, comment
ça fonctionne et qui est concerné ?

✓ Mercredi 11 février 2026

✓ 14h00 - 16h00

✓ Mairie de Rodez

inscription obligatoire



06 08 71 40 22

SORTIES A LA JOURNEE 2026



FLANERIE A CARCASSONNE

JEUDI 21 MAI 2026

Visite guidée des fortifications extérieures
Déjeuner au restaurant dans la cité
Croisière sur le canal du midi avec
vue panoramique sur la cité



SOUS LE PONT VALENTRE CAHORS

JEUDI 4 JUIN 2026

Visite guidée EN PETIT TRAIN de Cahors
Dégustation de vin de Cahors et de produits
régionaux
Déjeuner au restaurant
Temps libre dans le secteur du Pont Valentré
Croisière commentée sur la rivière Lot à bord
d'un bateau promenade



CAP SUR LA MER CAP D'AGDE

MARDI 29 SEPTEMBRE 2026

Traversée du port du Cap d'Agde en catamaran
puis promenade en mer
Déjeuner à bord du bateau
Visite du Jardin de Saint Adrien (classé "jardin
remarquable")

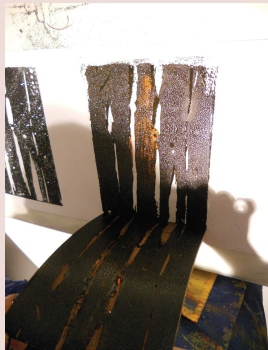
Détail du programme de chaque sortie et imprimé à remplir pour la pré-inscription
disponibles au CCAS en mairie à partir du 16 FEVRIER 2026
Date limite de retour de l'imprimé : 16 MARS 2026

SORTIES MUSEES 2026

MUSEE SOULAGES

9 janvier 2026 - 10h

Découverte de l'exposition
permanente, les œuvres de Pierre
Soulages + atelier linogravure



Pour INFO : Exposition TEMPORAIRE



*gratuit
sur
inscription*

MUSEE FENAILLE

05 février 2026
de 14h à 15h30

visite et atelier
autour des statues
menhirs et du
Néolithique.



SEANCES CINEMA CONNAISSANCE DU MONDE

Renouvellement du partenariat CCAS de Rodez et le CGR suite au succès de l'essai du 17 octobre 2025 .

Pour mémoire, le réalisateur -Sébastien Braquet- nous promenait au Cambodge, avec son père, dans un pays riche en couleurs, coutumes ... Un échange-public réalisateur - a terminé cette magnifique projection.

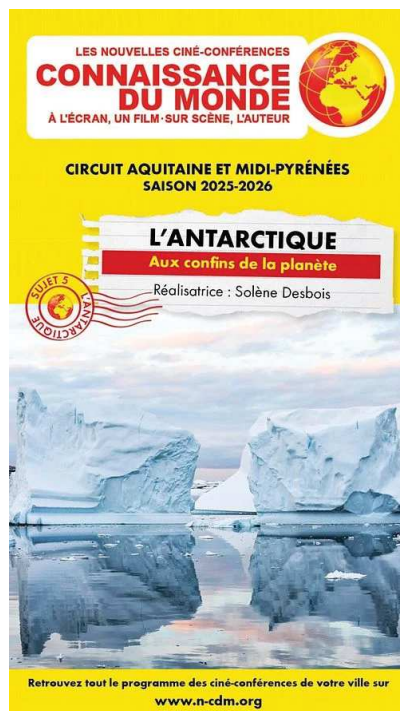
Prochains thèmes au cinéma CGR, esplanade des Rutènes moyennant un tarif de groupe, soit 6.80€ par pers.

Pour en bénéficier téléphonez au 0565778890.

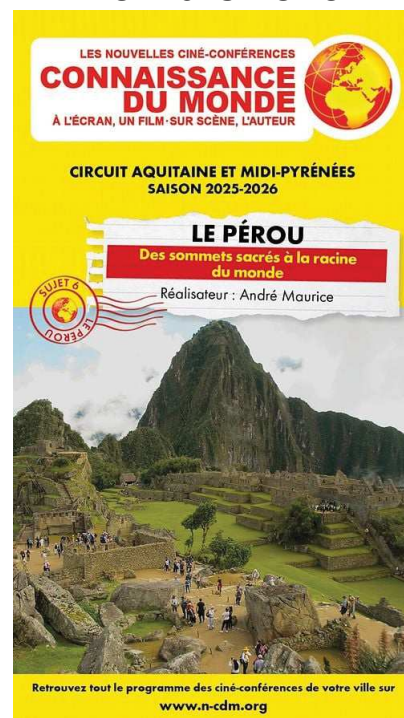
30 janvier 2026



13 février 2026



20 mars 2026





FILM EN AUDIO-DESCRIPTION

Médiathèque de RODEZ -la petite salle

Mercredi 1er avril 2026 -14h30

Le Mystère Henri Pick : 1h37



Film de Rémi Bezançon d'après un roman de David Foenkinos - avec Fabrice Luchini et Camille Cottin. audio description – sous titres

Dans une étrange bibliothèque au cœur de la Bretagne, une jeune éditrice découvre un manuscrit extraordinaire qu'elle décide aussitôt de publier. Le roman devient un bestseller. Mais son auteur, Henri Pick, un pizzaiolo breton décédé deux ans plus tôt, n'aurait selon sa veuve jamais écrit autre chose que ses listes de courses. Persuadé qu'il s'agit d'une imposture, un célèbre critique littéraire décide de mener l'enquête, avec l'aide inattendue de la fille de l'énigmatique Henri Pick.



**PERMANENCE au CCAS
le jeudi 16 avril 2026**

PERMANENCE MULTIMEDIA (10h -12h et 14h-16h)

- téléphonie adaptée,
- applications,...

PERMANENCE SOCIALE (10h -12h et 14h-16h)

- centre de rééducation,
- AVJ (Activité de Vie Journalière) : un ensemble de techniques qui peut aider une personne fortement déficiente visuelle ou aveugle à faire face aux difficultés pratiques qu'elle va rencontrer dans sa vie journalière (reconnaitre les euros, cuisiner, faire ses lacets, faire ses courses, se faire du thé, jouer à des jeux de société...),
- droits MDPH, aides humaines, aides financière de l'UNADEV,...

CONFERENCE SUR LA DMLA (14h00)

(Dégénérescence maculaire liée à l'âge)

- animée par une ophtalmologue



PROGRAMME DES ACTIVITES SENIORS

SERVICE CONVIVIALITE SENIORS - CCAS RODEZ

Sur inscription
05 65 77 88 90

JANVIER



SEMAINE 2

Mardi 6	HISTOIRES DE RODEZ MAIRIE 14H00	
Jeudi 8	ATELIER CREATIF MAIRIE 1ER ETAGE - 14H00	
Vend 9	VISITE/ATELIER MUSEE SOULAGES 10H-12H	
Vend 9	BULLETIN SENIORS R-1 MAIRIE 14h00-16h00	

SEMAINE 3

Lundi 12	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ GOURGAN A 14h00	
Mardi 13	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ ST ELOI A 14H00	
Merc 14	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9h30 ou 10h30	
Jeudi 15	ATELIER CREATIF MAIRIE 1ER ETAGE - 14H00	
Vend 16	ATELIER REMUE-MENINGES MAIRIE R-1 A 14h00	

SEMAINE 4


Mardi 20	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ ST ELOI A 14H00	
Merc 21	REPAS DANSANT DES AINES Salle des fêtes de Rodez sur inscription -12h	
Jeudi 22	REPAS DANSANT DES AINES Salle des fêtes de Rodez sur inscription-12h	

SEMAINE 5

Lundi 26	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ GOURGAN A 14h00	
Mardi 27	RENCONTRE DE JOUEURS MAIRIE 14h00	
Jeudi 29	ATELIER CREATIF MAIRIE 1ER ETAGE - 14H00	
vend 30	CONNAISSANCE DU MONDE la Russie éternelle Cinéma CGR 14h - inscription -6.80€	

FEVRIER

SEMAINE 6

Lundi 2	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ GOURGAN A 14h00	
Mardi 3	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ ST ELOI A 14H00	
merc 4	CREPES DE LA CHANDELEUR 14H00 Mairie 1er étage	
jeudi 5	VISITE/ATELIER MUSEE FENAILLE 14H-15H30	
Vend 6	ATELIER REMUE-MENINGES MAIRIE R-1 A 14h00	

SEMAINE 7

Mardi 10	RENCONTRE DE JOUEURS MAIRIE 14h00	
Merc 11	INFORMATION SUR LES MESURES DE PROTECTION : Tutelle... MAIRIE 14H00 RDC	
Jeudi 12	ATELIER CREATIF MAIRIE 1ER ETAGE - 14H00	
vend 13	CONNAISSANCE DU MONDE l'Antarctique Cinéma CGR 14h inscription 6.80€	

SEMAINE 8

Lundi 16	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ GOURGAN A 14h00	
Mardi 17	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ ST ELOI A 14H00	
Merc 18	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9h30 ou 10h30	
Jeudi 19	ATELIER CREATIF MAIRIE 1ER ETAGE - 14H00	
Vend 20	BULLETIN SENIORS R-1 MAIRIE 14h00	

SEMAINE 9 - VACANCES SCOLAIRES








Mardi 24	HISTOIRES DE RODEZ MAIRIE 14H00	
Vend 27	ATELIER REMUE-MENINGES MAIRIE R-1 A 14h00	

PROGRAMME DES ACTIVITES SENIORS

SERVICE CONVIVIALITE SENIORS - CCAS RODEZ

Sur inscription
05 65 77 88 90

MARS		
SEMAINE 10		
VACANCES SCOLAIRES		
Mardi 3	RENCONTRE DE JOUEURS MAIRIE 14h00	
Vend 6	ATELIER REMUE-MENINGES MAIRIE R-1 A 14h00	
SEMAINE 11		
Lundi 9	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ GOURGAN A 14h00	
Mardi 10	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ ST ELOI A 14H00	
Merc 11	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9h30 ou 10h30	
Jeudi 12	ATELIER CREATION HALL 1ER Et MAIRIE 14H00	
Vend 13	BULLETIN SENIORS R-1 MAIRIE 14h00	
SEMAINE 12		
Mardi 17	HISTOIRES DE RODEZ MAIRIE 14H00	
Jeudi 19	ATELIER CUISINE MDQ ST ELOI - 9H30 A 13H30	
vend 20	CONNAISSANCE DU MONDE le Pérou Cinéma CGR 14h00 inscription 6.80€	
SEMAINE 13		
Lundi 23	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ GOURGAN A 14h00	
Mardi 24	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ ST ELOI A 14H00	
Jeudi 26	ATELIER CREATION HALL 1ER Et MAIRIE 14H00	
Vend 27	ATELIER REMUE-MENINGES MAIRIE R-1 A 14h00	
SEMAINE 14		
Mardi 31	RENCONTRE DE JOUEURS MAIRIE 14h00	

AVRIL		
merc 1	FILM EN AUDIO DESCRIPTION 14h30	
Vend 3	BULLETIN SENIORS R-1 MAIRIE 14h00	
SEMAINE 15		
lundi 6	FERIE	
Mardi 7	HISTOIRES DE RODEZ MAIRIE 14H00	
Jeudi 9	ATELIER CREATION HALL 1ER Et MAIRIE 14H00	
SEMAINE 16		
Lundi 13	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ GOURGAN A 14h00	
Mardi 14	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ ST ELOI A 14H00	
Merc 15	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9h30 ou 10h30	
Vend 17	ATELIER REMUE-MENINGES MAIRIE R-1 A 14h00	
SEMAINE 17 - VACANCES SCOLAIRES		
jeudi 23	ATELIER CREATION HALL 1ER Et MAIRIE 14H00	
SEMAINE 18 - VACANCES SCOLAIRES		
Mardi 28	RENCONTRES JOUEURS MAIRIE 14H00	
merc 29	ATELIER REMUE-MENINGES MAIRIE R-1 A 14h00	
jeudi 30	ATELIER CUISINE ANTI GASPI MDQ ST ELOI 9H30 - 14H	