

LE BULLETIN DU SERVICE CONVIVIALITE SENIORS



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

Edition N°14 - juin 2026

 VILLE de RODEZ

 RODEZ
AGGLOMÉRATION

Chers aînés,

Nous sommes ravis de relayer via ce bulletin de magnifiques initiatives :

Le “**kit qui peut vous sauver la vie**” pour la sécurité et santé de tous, en partenariat avec le LION’S CLUB,

Le Réseau “**Shareami**” vous permettant de vous rendre utile auprès de jeunes du monde entier apprenant le français à travers les outils numériques,

Ce type d’actions entre tout à fait dans l’esprit du Service Convivialité Séniors qui oeuvre au service du Bien-vieillir.

Par ailleurs, s’est tenu le mercredi 20 mai dernier **un théâtre forum** préparé par des comédiens retraités habitant Rodez, grâce à la collaboration financière de AGIRC ARRCO, MALAKOFF HUMANIS, et RODEZ AGGLOMERATION, sur le thème du Vivre-ensemble. Cette représentation a connu un vif succès, et nous tenons à remercier tous les partenaires et participants.

La solidarité entre génération est d’autant plus attendue à l’approche du mois de juin qui marque le début de la période de veille avec le Plan d’Alerte et d’Urgence. En effet, du 1er juin au 15 septembre 2026, le CCAS va activer son dispositif de “vigilance canicule” pour garder un contact étroit avec les personnes les plus fragiles. Aussi, en cas de déclenchement d’une alerte canicule, chaque personne inscrite dans ce registre est contactée par l’équipe du CCAS afin d’être informée sur les précautions à prendre.

IMPORTANT : Les ruthénois âgés de 65 ans et plus n’étant pas inscrits en 2025 sont invités à se faire recenser en complétant le formulaire disponible au CCAS et sur le site internet de la commune. Pour toute information complémentaire, signaler un changement de situation ou bénéficier d’un accompagnement personnalisé, il vous suffit de téléphoner au : 0565778761.

Enfin, nous tenions à vous informer que le nouveau **Conseil administration du CCAS** a été installé jeudi 7 mai. Il est composé :

- De Monsieur le Maire, Président de droit du CCAS
- De 6 élus membres du Conseil municipal : M. Serge JULIEN, M. Clovis DESTREBECQ, Mme Agnès VALADIER, Mme Elodie MIQUEL, M. Brice RAMONDENC, Mme Laura RENIER
- De 6 membres nommés, issus des associations du territoire :
 - Mme Michèle CALMEL : U.D.A.F. de l’AVEYRON
 - M. Michel MIRMAN : Association territoriale des retraités et préretraités CFTD
 - M. Cyril BOUSQUET : Fondation OPTEO
 - Mme Catherine PELAMOURGUES CANITROT : Association Les Restos du Coeur
 - Mme Isabelle GARDAI KALB : Association APF France handicap
 - Mme Annick GINISTY ANDRIEU : Association d’aide aux victimes et médiation de l’Aveyron

Lors de cette séance, M. Serge JULIEN a été élu Vice-Président du CCAS, et M. Clovis DESTREBECQ, Vice-Président délégué.

Je remercie une nouvelle fois tous les partenaires et tous les participants pour leur investissement et leur engagement en œuvrant au quotidien au service des personnes les plus fragiles.

Stéphane MAZARS, Maire de Rodez, Président du CCAS



SORTIE MUSEE SOULAGES le 09 janvier 2026



Les séniors du CCAS de Rodez ont récemment vécu un très beau moment culturel au Musée Soulages.

Au programme : découverte des œuvres de Pierre Soulages, exploration du célèbre noir-lumière et temps d'échanges autour de l'art contemporain. La visite s'est prolongée par un atelier linogravure, permettant à chacun de s'exprimer à travers la matière, les contrastes et la lumière. Un temps convivial, stimulant et accessible à tous, favorisant la curiosité, la créativité et le lien social. B.B.

LES REPAS DES AINES 21 et 22 janvier 2026

Plus de 1000 retraités accueillis pour partager le repas préparé par Arnaud Traiteur et l'après-midi dansant animé par Sylvie Pullès.



Véritable coopération intergénérationnelle aussi pour la décoration avec des séances en amont en lycée. cf. photo

CREPE PARTY 2026 mairie le 4 février !

Des membres du Conseil des aînés ont enfilé un tablier, des gants et un calot pour préparer la pâte à crêpes pour l'assemblée présente. Pendant ce temps, un quizz « spécial Chandeleur » a mis en compétition les différentes tablées à la fois pour travailler les méninges, renforcer les liens entre participants et donner du sens à cette journée. Enfin, chacun a eu la possibilité de cuire sa crêpe et respirer la bonne odeur qui s'en dégageait.



MUSEE FENAILLE 05 février 2026

La visite a permis la découverte de 17 pièces sculptées il y a près de 5000 ans. La statue menhir "La dame de St Sernin" en grès rose, la plus célèbre, a été exposée dans plusieurs musées du monde. Elle a servi de modèle aux participants pour la reproduire sur feuille d'aluminium et mettre en évidence certains de ses détails : longues nattes colliers... M.D.



ATELIER PREVENTION

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

Entre le 19 janvier et le 16 février 2026
puis 2ème session **tous les lundis de mars 2026**
pour répondre aux nombreuses personnes
intéressées par le sujet.



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

RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-arrco

KLÉSIA
Assureur d'intérêt général



CARNAVAL 2026- 7 MARS



*Comme chaque année, la
Ville de Rodez peut
compter sur ses aînés
pour confectionner des
fleurs crépon pour la
préparation du char de
Carnaval à travers des
ateliers au Service
Convivialité seniors mais
également dans ses
EHPAD.*

LES MESURES DE PROTECTIONS

11 février 2026

intervenantes de l'UDAF 12-info@udaf12.fr



Parmi les préoccupations et questions des
personnes présentes, notons :

Quel est le rôle du Subrogé tuteur familial ?

1 fois par an, il visualise les comptes de
gestion de l'année écoulée du tuteur, les
contrôle, les valide et les signe et les adresse
au juge.

Quel est le coût d'une mesure de protection pour un bénéficiaire ?

Elle est gratuite si elle est assurée par la
famille. Dans le cas contraire, le coût est
fonction des revenus et patrimoine du
protégé mais prise en charge en grand partie
par l'Etat. NB : Frais déductibles des impôts

Qu'est-ce qu'on peut faire si une personne à
protéger ne veut pas se soumettre au
certificat médical circonstancié? Le juge
peut intervenir en cas de signalement.

Que se passe-t-il si le tuteur familial tombe
malade? Possibilité de désignation d'un
mandataire et/ou d'un membre de la famille

Est-ce qu'un tuteur doit combler le manque
d'argent d'un protégé? Non

Est-il possible de changer de tuteur? Une
demande peut être effectuée auprès du juge
des tutelles qui prendra la décision

Peut-il être demandé d'avoir 2 tuteurs car
deux enfants? Une mesure peut être scindée
en 2 : mesure pour la gestion des biens et
une pour la personne (santé, lieu de vie,...)

Comment assurer la gestion financière avec
les accès en ligne? Au cas par cas,
consultation possible.



Mr Serge Julien, Vice-Président du CCAS de Rodez, Fiona Lauriol et sa maman au centre

Fiona Lauriol de passage à Rodez a raconté la prise en charge de sa grand-mère, âgée de 101 ans qui devait vivre ses derniers jours selon les médecins.

Fiona sans expérience dans ce domaine nous a fait part des difficultés rencontrées. Aventurière, ayant parcouru déjà plusieurs pays pour des missions, a réussi à convaincre sa grand-mère de découvrir la vie en camping-car et d'autres lieux.

Fiona note que plus elle lui montrait des lieux, plus elle s'émerveillait. Le 8 mars 2020, à 103 ans, le voyage s'est arrêté quelques semaines en raison du confinement et du Covid.

Comme promis à sa grand-mère aujourd'hui décédée, Fiona a relaté leurs aventures dans un livre. En juin 2026, elle se rend à l'Assemblée nationale pour remettre une capsule temporelle. Elle veut sensibiliser comme ses parents au triste record en France de la personne âgée découverte morte chez elle au bout de 7 ans ! **Chacun est invité à s'inquiéter de son voisin, voisine, sans peur, ni gêne, de maintenir le lien social ne serait-ce que 5 min par jour par téléphone, à s'entraider, à communiquer, à protéger les personnes âgées mais pas les sur-protéger.**

N'oublions pas comme le rappelle monsieur Serge Julien, adjoint au maire de Rodez, présent pour la conférence que « **la vieillesse n'est pas une maladie et le meilleur traitement à proposer est la vie !** »

90 ANS ET SPORTIVE :

Les pratiquants "gym douce" du mardi matin ont eu la gentillesse de fêter l'anniversaire de Monique, ce mardi matin 16 décembre 2025, un joli 90 s'affichait sur une belle fouace.

Les bougies illuminant le 90 ont été vite éteintes, par le souffle de Monique, sous l'applaudissement de l'ensemble des pratiquantes.

Tout le groupe se joint à moi pour lui souhaiter tous les voeux de SANTE et JOIE pour cette nouvelle dizaine, elle est un exemple que l'activité physique permet de garder la forme, la souplesse et le souffle.

Sportivement MYRIAM éducatrice sportive



GROUPE GYM du MARDI

LES FABULEUSES AVENTURES DES MAJORETTES DE RODEZ

La troupe de Rodez est née en 1965 sous la présidence de Mr Pouget Bernard. Mme Salacroup, fidèle participante de l'atelier, présente à gauche sur la photo fut l'une des cofondatrices. Claudie et Ketty, 2 anciennes majorettes venues témoigner entourent le mannequin. Pour l'intégrer :

1.65m minimum, pas de lunettes, des collants même l'été, pas de bijoux, cheveu en chignon ou queue de cheval, pas de chewing-gum, sourire, discipline "d'enfer" !

Premier objectif : être prêts pour la foire expo de mai 1966. Depuis, de nombreuses demandes de défilés et de spectacles sur scène même à l'étranger ont été proposés. En 1967, en France, 5 groupes constitués dont Rodez. 10 ans plus tard, 15000 groupes ! Pour Rodez, apogée en 1971 en remportant le championnat de France à Nice. 1972, un groupe de majorettes des 8-12ans a été créé pour assurer la relève.

Les Majorettes de Rodez représente la Ville et rencontrent de nombreuses personnalités et célébrités.

Un grand merci pour les différents intervenants cités ainsi que Guy et Gilbert du carto-club aveyronnais, pour leur reportage digne d'une véritable conférence !

Les anedoctes relatées à cette séance ou aux autres qui l'ont précédé mériteraient d'être réunies dans un recueil. Avis aux amateurs de rédaction, de mise en page pour prendre en charge bénévolement ce projet qui tient à coeur aux participants de l'atelier.



QUAND J'AVAIS 20 ANS,, JE REVAIS ...



Serge Julien, nouveau Vice-président du CCAS, est venu comme de nombreux ruthénois découvrir les différents "tableaux" préparés par le groupe de théâtre des aînés constitué à 70% de débutants.

16 comédiens se sont relayés autour du thème du "**Vivre Ensemble**". Ils ont abordé leur vision de la jeunesse, la leur et celle qu'ils côtoient, jeunesse pas si différente à leurs yeux.

On retiendra quelques messages comme leur souhait de ne pas être relégués sur le bord de la route, d'être moins importants que les hyperconnectés. Ils considèrent être des moins jeunes "expérimentés" disponibles qui ne demandent qu'à partager du temps avec les jeunes d'aujourd'hui. Les jeunes présents ont été très attentifs tout au long de la représentation. Ils ont trouvé le jeu d'acteur très réussi. Leurs retours sont très positifs. **De nombreuses questions ont émergées dont "- Quels conseils nous donneriez-vous? - Foncez, agissez avec votre coeur, Ayez l'esprit critique (en référence aux influenceurs, facebook,...), réfléchissez par vous-même ! Vivez votre jeunesse. Elle est courte ! Vivez-là mais n'oubliez pas les anciens !**

Y-aura-t-il une suite? et pourquoi pas avec un groupe de comédiens mixte, jeunes et moins jeunes? T.B.

QUINE

7 MAI 2026

La générosité de commerçants de la ville a permis d'organiser un quine gratuit à l'attention des seniors qui a profité tant à ceux vivant à domicile qu'aux résidents d'EHPAD. Qu'ils soient tous remerciés.



A VENIR

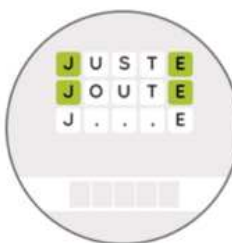


co-financé par :



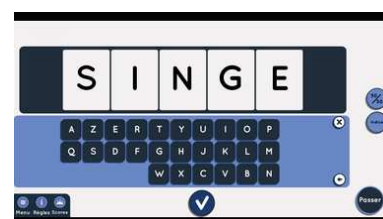
INVESTISSENT DE NOUVEAUX QUARTIERS POUR L'ÉTÉ :
Maison de quartier de St Félix, Epicerie sociale, Calcomier - comme à la TV jeux d'ambiance, convivialité culturels - cf planning dernières pages

Le bon mo...



Devinez les paroles
Les grands tubes

Expression animale : On dit d'une personne qui règle ses dettes avec de bonnes paroles, ou simplement, qui ne les règle pas du tout, qu'elle paye en monnaie de...



L'expression "payer en monnaie de singe" remonte au XIIIe siècle, quand il fallait s'acquitter d'une taxe pour traverser les ponts de Paris. Les seuls exemptés étaient les monteurs de singe qui s'en libéraient en faisant faire des singeries à leur animal pour divertir ceux qui encaissaient l'argent du passage.



SEANCES CINEMA CONNAISSANCE DU MONDE

illustration des prochains thèmes au cinéma CGR, esplanade des Rutènes moyennant un tarif de groupe, soit 6.80€ par pers. Pour en bénéficier téléphonez au 0565778890.



AUDIODESCRIPTION MEDIATHEQUE 16 juin

"DALIDA"

Film réalisé par Liza Azuelos
en 2016 - 1h34



Il retrace la vie de la chanteuse de sa naissance au Caire en 1933 à son premier Olympia en 1956, de son mariage avec Lucien Morisse, patron d'Europe n° 1 aux soirées disco, de ses voyages initiatiques en Inde au succès mondial de « Gigi l'Amoroso » en 1974, puis sa disparition tragique en 1987.

Action LIONS SOS



Le Lions Club de Rodez a décidé de mettre en œuvre avec le précieux concours du CCAS de la ville de Rodez l'opération appelée « LIONS SOS ».

Lors d'une intervention de secours, chaque minute compte. La boîte LIONS SOS permet d'optimiser la prise en charge rapide et efficace d'une personne en détresse à son domicile.

Il s'agit de centraliser dans une petite boîte rangée dans la porte du réfrigérateur des informations écrites et vitales relatives à la santé de la personne. Celles-ci permettront d'informer les services de secours sur l'état du patient, sur les traitements suivis et ainsi peut-être de leur faire gagner un temps précieux lors de leur intervention.

Si les services d'urgence interviennent et aperçoivent l'autocollant LIONS SOS au dos de la porte d'entrée, les secours savent qu'une fiche de renseignement dont ils peuvent avoir besoin est disponible dans le réfrigérateur.

La mise en place de ce projet apporte une tranquillité d'esprit aux bénéficiaires, personnes âgées, isolées, fragilisées par la maladie, le handicap et autres, ainsi qu'à leur famille.

QUE DEVEZ-VOUS FAIRE ?

1°- Remplir le dos de la feuille. N'oubliez pas de préciser si vous partagez vos documents de santé sur le site « Mon espace santé ».

2°- Plier la feuille et la placer dans la boîte.

3°- Placer la boîte avec la feuille dans la porte de votre réfrigérateur

4°- Coller l'autocollant LIONS SOS côté intérieur de votre porte d'entrée.



SHAREAMI MET EN RELATION

des jeunes du monde
entier apprenant
le français



avec des séniors
francophones



pour des conversations hebdomadaires
par téléphone ou visioconférence

- Développer une solidarité réciproque entre générations
- une conviction : les séniors ont un rôle à jouer dans la société
- trouver un intérêt dans les outils numériques

Réunion d'information : 17 juillet 2026 à 10h30- mairie

SEM BLEUE

du 5 oct au 11 oct 2026

Thème 2026 : **« Relions tous les âges dans des territoires engagés ! »** qui comme l'an passé met l'accent sur l'intergénérationnel

SEMAINES INFORMATION SUR LA SANTE MENTALE

5-18 oct 2026- le thème est
« Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts ».

Avis aux séniors qui peuvent proposer un peu de temps à la préparation de ces semaines !

EXPRESSIONS avec le mot "DENT"

- 1/Avoir les dents longues
- 2/Une rage de dents,
- 3/Mordre à pleine dents,
- 4/Quand on a les dents, on n'a pas le pain, quand on a le pain, on n'a pas les dents,
- 5/oeil pour oeil, dent pour dent,
- 6/Etre sur les dents,
- 7/Se casser les dents,
- 8/Quand les poules auront des dents,
- 9/N'avoir rien à se mettre sous la dent,
- 10/Avoir la dent dure,
- 11/ Avoir une dent contre quelqu'un,
- 12/Claquer des dents,
- 13/En dent de scie,
- 14/ Ne pas desserrer les dents,
- 15/Prendre le mors aux dents

Réponses aux JEUX

sélectionnés par M.D.
du dernier numéro

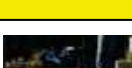
ANAGRAMMES GEOGRAPHIQUES

- 1/Rhône
- 2/Pérou
- 3/ Royan
- 4/Durance

PROGRAMME DES ACTIVITES SENIORS

SERVICE CONVIVIALITE SENIORS - CCAS RODEZ

JUILLET		
SEMAINE 27		
Merc 1	ATELIER CREATION MAIRIE HALL 1ER-10H00	
Jeudi 2	CONCOURS BELOTE 13H30 HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE	
Vend 3	BULLETIN SENIORS R-1 MAIRIE 10h00-11h30	
SEMAINE 28		
VACANCES SCOLAIRES		
Merc 8	CAFE CONVIVIALITE 9h30 ou 10h30 HALL 1ER MAIRIE	
Jeud 9	ATELIER CREATION MAIRIE HALL 1ER-10H00	
Vend 10	ATELIER REMUE-MENINGES MAIRIE R-1 A 10h00	
SEMAINE 29		
Vend 17	Présentation de SHAREAMI R-1 MAIRIE -10h30	
SEMAINE 30		
Lundi 20	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ CALCOMIER 10h	
Mardi 21	RENCONTRE DE JOUEURS MAIRIE 10h00	
Merc 22	ATELIER CREATION MAIRIE HALL 1ER-10H00	
Jeudi 23	ATELIER COCKTAIL MAIRIE 1ER 10H00	
SEMAINE 31		
Mardi 28	ATELIER REMUE-MENINGES SALLE DE ST FELIX 10h00	
Merc 29	PETANQUE HARAS 10H00	

AOUT		
SEMAINE 32		
Mardi 4	ATELIER REMUE-MENINGES EPICERIE SOCIALE 10H00	
Merc 5	ATELIER CREATION MAIRIE HALL 1ER-10H00	
Jeudi 6	PIQUE NIQUE RODEZ PLAGES à confirmer - 11h00	
Vend 7	BULLETIN SENIORS R-1 MAIRIE 10h00-11h30	
SEMAINE 33		
Lundi 10	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ CALCOMIER A 10h	
Mardi 11	RENCONTRES JOUEURS MAIRIE 14H30	
Merc 12	CAFE CONVIVIALITE 9h30 ou 10h30 HALL 1ER MAIRIE	
Jeudi 13	ATELIER CREATION MAIRIE HALL 1ER-10H00	
Vend 14	VISITES DES ARCHIVES DEPARTEMENTALES + Approche de la généalogie 10h00	
SEMAINE 34		
Vend 21	ATELIER REMUE-MENINGES MAIRIE R-1 A 10h00	
SEMAINE 35		
Merc 26	PETANQUES EHPAD ST CYRICE 10H00	
SEMAINE 36		
Lundi 31 au Vend 4 sept	DERNIERE SEMAINE POUR LES INSCRIPTIONS AUX ACTIVITES SENIORS DE LA RENTREE + AIDE EVENTUELLE SUR RDV	



Pour mémoire THE DANSANT
dans le prog de juin 2026 déjà
donné et disponible au CCAS :
18 juin pour fêter l'été en
musique à la SALLE DES FETES
DE RODEZ 14-17H



Les dates de retrait des formulaires d'inscription pour
la rentrée 2026-2027 seront communiquées
ultérieurement par mail ou par voie d'affichage