

LE BULLETIN DU SERVICE CONVIVIALITE SENIORS

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

Edition N°15 - septembre 2026



VILLE de RODEZ



« Chers aînés,

Pour vous aider à préparer une nouvelle saison active placée sous le signe de la santé, du bien-être et du partage, nous vous adressons, à travers ce Bulletin, la liste des diverses activités proposées par le Service Convivialité Seniors et auxquelles vous êtes invités à participer.

Pour cela, un dossier de préinscription est disponible au CCAS (A l'accueil, rue Camille Douls à côté de la police municipale) ou sur le site internet www.ville-rodez.fr.

D'autre part, le Service Convivialité Seniors, en partenariat avec les EHPAD du CCAS de la Ville de Rodez, ont à cœur d'inscrire notre Ville dans des actions permettant de mettre en avant le dynamisme des seniors ainsi que leur place dans la société.

Ils se mobilisent autour de l'organisation de l'évènement national suivant :

- La Semaine bleue, du 5 au 9 octobre 2026, ayant pour thème « Relions tous les âges dans des territoires engagés ! »

Le Service Convivialité Seniors vous propose également de participer à un autre évènement national :

- Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale, du 5 au 18 octobre 2026, avec pour thème « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts ».

Votre participation témoignera de ce dynamisme.

Par ailleurs, vous pourrez vous retrouver le jeudi 5 novembre 2026 après-midi à l'amphithéâtre de Rodez pour assister à une Comédie Musicale organisée par Mid-Pyrénées Prévention (M2P). Les modalités d'inscription sont précisées p. 5.

Enfin, vous serez invités à fêter Noël à la Salle des fêtes de Rodez le jeudi 17 décembre 2026 après-midi.

En attendant, je vous souhaite à toutes et tous une très bonne rentrée !

Stéphane Mazars
Le Maire de Rodez
Président du CCAS



CARCASSONNE Un voyage dans le temps, le temps d'un voyage !



Départ matinal en direction de Carcassonne, cité médiévale classée au Patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO en 1997.

Visite guidée de la cité avec ses 2500 ans d'histoire guerrière (des romains aux fortifications* du Moyen-âge) qui a été restaurée par Viollet le Duc au XIX^eS. (* 2 enceintes, 3 kms de remparts, 52 tours)

Pour son accès deux entrées principales : **la Porte de Narbonne** (que nous avons empruntée) avec vue sur 2 énormes tours,

1 pont levis, le buste de Dame Carcas (et sa légende), et **la porte d'Aude**, utilisée comme décor de films célèbres (Les visiteurs, le Corniaud).

Découverte extérieure du château Comtal XII^e S et XIII^e S et de ses magnifiques remparts.

Visite ensuite de la basilique St Nazaire et St Celse (style roman-gothique, comme Notre Dame de Paris), aux magnifiques rosaces qui ont permis son classement aux "Monuments historiques". Pour compléter la visite, passage devant le Grand Puits, mélange du XIV^eS et de la Renaissance, le Musée de l'Inquisition, la Maison hantée.

Côté Gastronomie : l'incontournable CASSOULET dégusté à midi.

L'après-midi, promenade en péniche sur le canal du Midi construit au XVII^eS par Pierre-Paul Riquet (long de 240 km) inscrit au patrimoine Mondial de l'UNESCO en 1996. Autrefois utilisé pour le transport des marchandises, il est fréquenté de nos jours par de nombreux plaisanciers et touristes. Promenade bucolique et enrichissante : passage de 2 écluses.

Retour à Rodez en fin d'après-midi, en attendant un nouveau voyage ! T.B.

CAHORS

La visite a débuté en petit train à la découverte de Cahors, cité médiévale, en empruntant le Pont Louis Philippe qui conduit à la Maison de l'Octroi où les pèlerins de St Jacques de Compostelle sont accueillis. Poursuite du parcours par le centre historique, ses ruelles anciennes, sa cathédrale St Etienne (à noter que les vitraux contemporains de cette dernière ont été conçus par l'artiste aveyronnais Gérard Collin-Thiébaud).

Une dégustation du cépage Malbec a précédé le repas.

Après-midi balade au fil de l'eau depuis le quai du Pont Valentré, Pont fortifié du XIV^e siècle inscrit au Patrimoine mondial de l'UNESCO en 1998 puis passage de l'écluse du Moulin de Coty.



THE DANSANT - FETE DE LA MUSIQUE 2026



Mr Julien, Vice-Président du CCAS de la Ville a pris la parole pour se présenter et souhaiter la bienvenue à une assistance nombreuse.



Bravo pour la décoration effectuée par les participants de l'atelier Créatif du service Convivialité Séniors.



Agréable après-midi sous le signe de la convivialité - programme musical varié - beaucoup de danseurs) - ambiance festive assurée !

CONCOURS DE BELOTE 2026

Félicitations aux gagnants !



SHAREAMI MET EN RELATION

Vous avez 55 ans et +

- Donnez du temps depuis chez vous
- Une heure par semaine
- Pendant minimum 3 mois

Avec un jeune qui souhaite :

- apprendre le français
- s'améliorer et perfectionner notre langue et sa connaissance de notre culture



Nicole, ruthénoise, nous a présenté en visio vendredi 17 juillet deux de ses correspondants, Gabriel au Brésil et Cécilia en Chine. Son tel : 0674825150.

SPORT et LOISIRS



Programme
adapté
aux séniors



*Bien-Etre,
santé, convivialité,
et plaisir de
partager !*

Gratuits

SAISON 2026-2027

organisé par le CCAS de la Ville de Rodez
destiné aux ruthénois de 60 ans et plus

NOUVEAUTES 2026-2027

ACTIVITE SPORTIVE HEBDOMADAIRE MULTISPORT



1 trimestre de
tennis de table

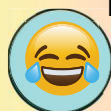


1 trimestre de
basket adapté



1 trimestre de
pikkle ball

ACTIVITES RELAXATION TOUS LES 15 JOURS



DETENTE PAR
LE RIRE
Yoga du rire



DETENTE PAR
LE SON
Yoga du son

ATELIERS D'INFORMATION



en 12 séances
**LE SOMMEIL
ET LE BON
USAGE DES
MEDICAMENTS**



en 6 séances
**BIENVENUE A LA
RETRAITE**



AUTRES ACTIVITES SPORTIVES HEBDOMADAIRES



Gym douce



Méthode
pilates



Esport



Adresse et
Equilibre



Bungy Pump
(marche
avec bâtons)



Aquagym



Danse de
salon

ACTIVITES DE CONVIVIALITE



Cuisine



Pétanque



Remue-
ménages



Bulletin
séniors



Café
convivialité



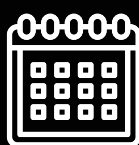
Rencontre
de joueurs



Atelier
créatif

Gratuits

imprimerie de la Ville de Rodez- images et photo canva



**PREINSCRIPTION
JUSQU'AU 4
SEPTEMBRE 2026**

DOSSIER DISPONIBLE
au CCAS pl . E. Raynaldy
ou téléchargeable
sur le site www.ville-rodez.fr

RENS. et RDV
0565778890
0565778761

avec le
soutien de :



ATELIERS CUISINE

*Pour continuer à vous hydrater,
Essayez les cocktails sans alcool !*



RECETTE TESTEE

LE 23 juillet 2026

10 cl de jus d'orange
5 cl de jus d'ananas
1cl de sirop de
grenadine
glaçons

Remplissez un verre de
glaçons. Versez le jus
d'orange puis
délicatement celui
d'ananas. Ajoutez le
sirop. Ne pas mélanger
pour l'effet dégradé.

UNE PRODUCTION
NOVA PRODUCTION
AVEC LA PARTICIPATION DE
FRANCE TELEVISIONS

PROJECTION/DEBAT

LA RÉVOLTE DES VIEUX

UN FILM DE
LAURE ADLER & JEREMY FREY

Mardi 13 octobre à 14h30 - Rodez
Lycée FOCH - 1 rue Vieussens

gratuit
Sur inscription
05 65 77 88 90



**LUNDI 5
OCTOBRE**

ATELIER PHOTO avec à
confirmer des élèves du
lycée Louis Querbes -
14h30 EHPAD ST CYRICE*

**MARDI 6
OCTOBRE**

**DECOUVERTE DE LA
CALLIGRAPHIE** avec des
lycéens de l'établissement FF
Foch et la participation
bénévole du responsable du
club Calligraphie de la MJC de
Rodez - LYCEE FOCH 14H30*

**MERCREDI 7
OCTOBRE**



**REALISATION D'UNE FRESQUE
"INTERACTIVE" + EXPOSITION** des
œuvres d'Andréa - Présence d'enfants
du centre de loisir de Gourgan
-14H30 EHPAD BON ACCUEIL*

**JEUDI 8
OCTOBRE**

THE DANSANT : 14h-17h SALLE DES
FETES - DRESS CODE BLEU ! Tous en Bleu
pour entrer !

Sylvie PULLÈS



La Reine d'Auvergne

**VENDREDI 9
OCTOBRE**



CONFERENCE avec Mme Castelbou
Florence sur la Cathédrale de Rodez
dans le cadre des 500 ans du clocher.
+ **EXPOSITION** de l'artiste peintre
Chantal Grés.
+ Les élèves du primaire de
l'école Saint Paul
14H30 EHPAD COMBAREL*



Avant, j'étais

Vieux



UN
SPECTACLE
MUSICAL

Texte et mise en scène
Julien Bastière
Paroles & Musiques
Clio



RODEZ

5 novembre 2026 à 15h
Amphithéâtre

GRATUIT SUR RÉSERVATION

09 70 26 74 75

A VENIR

LES DEFIS DE WIVY 2026 se dérouleront les 12,13 et 23 octobre 2026.

Trois animations au total seront au programme :

Les **Remue
Méninges**
de Wivy

co-financé par :



- 1- Une animation au choix des animateurs parmi :
 - Musique & scandales
 - Mais qui a chanté ça ? (Volume 3)
 - Les Indices : Les Vedettes de la chanson
- 2 - Un quiz sur les expressions imagées
- 3 - Une animation intitulée 30 (et 1) millions d'amis

LA ROSE DE RODEZ, dimanche 11 octobre 2026

Les organisateurs devraient faire appel aux seniors de Rodez en amont pour les préparatifs via le Service Convivialité Séniors. Faites-vous connaître au 0565778890.

Si vous êtes seul(e) et hésitez à participer à la marche rose le jour "J", une équipe seniors du Service convivialité sera présente. (participation financière individuelle à votre charge - modalités d'inscription données ultérieurement)



FILM EN AUDIODESCRIPTION

MEDIATHEQUE le mardi 27 octobre à 14h30

"Un p' tit truc en plus" - Film réalisé par Artus en 2024. 1h39

"Pour échapper à la police, un fils et son père en cavale sont contraints de trouver refuge dans une colonie de vacances pour jeunes adultes en situation de handicap, se faisant passer pour un pensionnaire et son éducateur spécialisé. Le début des emmerdes et d'une formidable expérience humaine qui va les changer à jamais."



Ci-contre, les prochaines ciné-conférences au cinéma CGR, esplanade des Rutènes moyennant un tarif de groupe, soit 7.00€ par pers. Pour en bénéficier téléphonez au 0565778890.

LES NOUVELLES CINÉ-CONFÉRENCES

CONNAISSANCE DU MONDE

À L'ÉCRAN, UN FILM · SUR SCÈNE, L'AUTEUR



TERRES D ' ITALIE

16 octobre



« À la lisière du monde »
Réalisateur :
Florent de la Tullaye

LA PATAGONIE

27 novembre



Entre mer et montagnes
Pouilles, Ombrie,
Dolomites »
Réalisateur : M Introïa

QUEST AMERICAIN

18 décembre



« Hymne à la nature
sauvage »
Réalisateur : Éric
Courtade

PROGRAMME DES ACTIVITES SENIORS

SERVICE CONVIVIALITE SENIORS - CCAS RODEZ

Sur inscription
05 65 77 88 90

SEPTEMBRE			OCTOBRE		
SEMAINE 36			SEMAINE 40 (suite)		
Du L 31 au V 4	INSCRIPTION ACTIVITES SAISON 26/27 sur RDV		Jeudi 1	PREPARATION OCT. ROSE MAIRIE A 14h00	
Mardi 1	RENCONTRE DE JOUEURS MAIRIE 14h00		Vend 2	BULLETIN SENIORS R-1 MAIRIE 14h30-16h00	
Merc 2	CAFE CONVIVIALITE 1ER MAIRIE 9h30 ou 10h30		SEMAINE 41		
Vend 4	ATELIER REMUE-MENINGES MAIRIE R-1 A 14h00		Du L 5 au Vend	V. PROGRAMME INTER- GENERATIONNEL p. 5	
SEMAINE 37			Jeudi 8	THE DANSANT SALLE DES FETES 14-17h Gratuit avec Sylvie Pullès- Tous en bleu !	
Vend 11	BULLETIN SENIORS R-1 MAIRIE 14h00-16h00		dim 11	MARCHE ROSE	
Sam 12	MDQ Gourgan REMUE MENINGES A 10h00		SEMAINE 42		
SEMAINE 38			Lundi 12	DEFI REMUE-MENINGES MDQ GOURGAN 14h00	
mardi 15	ATELIER REMUE-MENINGES SALLE DE ST FELIX A 14h		Mardi 13	DEFI REMUE-MENINGES MDQ ST ELOI 10h00	
Jeudi 17	PREPARATION OCT. ROSE MAIRIE A 14h00		Mardi 13	PROJECTION FILM "La Révolte des vieux" LYCEE FOCH 14h30	
vend 18	ATELIER CREATION POUR SEM BLEUE -MAIRIE 1ER 14h		Merc 14	CAFE CONVIVIALITE 1ER MAIRIE 9h30 ou 10h30	
SEMAINE 39			Merc 14	CREATION CADEAUX DE NOEL MAIRIE 1ER 14h	
Lundi 21	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ GOURGAN A 14h00		Jeudi 15	ATELIER CUISINE MDQ ST ELOI -14h00	
Mardi 22	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ ST ELOI A 14h00		Vend 16 preinscrip- -tion	CONNAISSANCE DU MONDE Cinéma CGR 14h	
Jeudi 24	ATELIER CUISINE MDQ ST ELOI 14h-16h30		SEMAINE 43 - VACANCES SCOLAIRES		
vend 25	ATELIER CREATION POUR LA SEM BLEUE -MAIRIE 1ER -14h		Lundi 19	REMUE-MENINGES ST FELIX A 14h00	
SEMAINE 40			mardi 20	RENCONTRE DE JOUEURS MAIRIE 14h00	
Merc 30	PETANQUE - HARAS - 14h00		Merc 21	CREATION CADEAUX DE NOEL MAIRIE 1ER 14h	
			Vend 23	DEFI REMUE-MENINGES MAIRIE 14h00	
			SEMAINE 44 - VACANCES SCOLAIRES		
			Mardi 27	FILM EN AUDIODESCRIPTION médiathèque 14h30	

PROGRAMME DES ACTIVITES SENIORS

SERVICE CONVIVIALITE SENIORS - CCAS RODEZ

Sur inscription
05 65 77 88 90

NOVEMBRE		
SEMAINE 45		
Lundi 2	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ GOURGAN A 14h00	
Mardi 3	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ ST ELOI A 14h00	
Merc 4 à confirmer	JEUX AVEC LE SYDOM ET LE SERVICE ENFANCE ET JEUNESSE SUR LE TRI -14h- Haras	
Jeudi 5	COMEDIE MUSICALE Amphithéâtre 15h00	
Vend 6	BULLETIN SENIORS R-1 MAIRIE 14h00-16h00	
SEMAINE 46		
Merc 11	Féié	
Jeudi 12	ATELIER CUISINE MDQ ST ELOI 14h00	
Vendredi 13	ATELIER REMUE-MENINGES MAIRIE R-1 A 14h00	
SEMAINE 47		
Lundi 16	ATELIER REMUE-MENINGES GRANGE CALCOMIER 14h00	
Mercredi 18	CAFE CONVIVIALITE HALL DU 1ER ETAGE MAIRIE 9h30 ou 10h30	
Vend 20	CREATION CADEAUX DE NOEL MAIRIE 1ER -14h	
SEMAINE 48		
Mardi 24	RENCONTRE DE JOUEURS MAIRIE 14h00	
Merc 25	CREATION CADEAUX DE NOEL MAIRIE 1ER 14h	
Vendredi 27	CONNAISSANCE DU MONDE Cinéma CGR 14h	
SEMAINE 49		
Lundi 30	ATELIER REMUE-MENINGES MDQ GOURGAN A 14h00	

DECEMBRE		
SEMAINE 49		
Merc 2	CAFE CONVIVIALITE HALL 1ER MAIRIE 9h30 ou 10h30	
	CREATION CADEAUX DE NOEL MAIRIE 1ER 14h	
Vend 4	BULLETIN SENIORS R-1 MAIRIE 10h00-12h00	
Vend 4	ATELIER REMUE MENINGES MAIRIE R-1 A 14h00	
SEMAINE 50		
Merc 9	CREATION CADEAUX DE NOEL MAIRIE 1ER 14h	
SEMAINE 51		
Mardi 15	ATELIER CUISINE MDQ ST ELOI 14h-16h30	
Jeud 17	FETE DE NOEL SALLE DES FETES - 14h00	
Vend 18	CONNAISSANCE DU MONDE Cinéma CGR 14h	
SEMAINE 52 - VACANCES SCOLAIRES		
Lundi 21	ATELIER ECRITURE PLUME MAGIQUE - MAIRIE R-1 -10h	
Mardi 22	RENCONTRES JOUEURS MAIRIE 14h00	
Vend 25	JOYEUX NOEL !	FERIE
SEMAINE 53 - VACANCES SCOLAIRES		
Mardi 29	RENCONTRES JOUEURS MAIRIE 14h00	