

GUIDE DU BIEN VIVRE

À LUC-LA-PRIMAUBE

100%
Séniors



Luc-la-Primaube

100% Séniors

TABLE DES MATIÈRES

L'ACCOMPAGNEMENT

La Commune au service des séniors

L'accueil Mairie au quotidien
L'accueil France Services
La conseillère numérique
La Médiathèque municipale

**Le Département de l'Aveyron –
Pôle des Solidarités Humaines :**
Accompagnement social
Le Point Info Séniors

LA SANTÉ

Maison de santé

Dentistes
Médecins généralistes
Médecins spécialistes
Psychologue
Orthoptistes
Orthophoniste
Sages-femmes : suivi gynécologique -
dépistages
Infirmiers

**Service de soins infirmiers à domicile
de l'ADMR**

Professionnels de santé libéraux

Cabinet infirmier
Dentistes
Kinésithérapeutes
Pédicures-podologues
Posturologue-podologue
Ostéopathes
Pharmacies

Prévention santé :

Association aveyronnaise pour le dépis-
tage des cancers (ADECA12)
Ateliers mémoire et prévention santé :
• Maison Sainte Anne
• Point Info séniors

LES SERVICES À DOMICILE

Les services à la personne

ADMR
ASSAD
EOP LA
Promaid
Famille Services Aveyron
Présence verte

LA RESTAURATION

Willy's Traiteur
Marc Blanco
ADMR de Naucelle
Maison Sainte Anne

LES LOISIRS, LA CULTURE, LE SPORT

La Maison des Jeunes et de la Culture
(MJC)
Bruits de couloirs
L'association des Aînés
La retraite active
Les Caminaïres Luco-primaubois
Tennis club de la Route d'Argent

LES MOBILITÉS

Taxis
Agglobus
Associations et entreprises de services à
la personne



édito



Luc-la-Primaube se mobilise à 100% pour les séniors.

Avec force et conviction, l'équipe municipale s'est engagée à œuvrer dans tous les domaines chers aux Luco-Primaubois pour favoriser le lien social. Solidarité, citoyenneté, services à la population, soutien aux associations, lien entre toutes les générations, bien vivre ensemble sont autant de valeurs qui guident notre action municipale.

C'est dans cet esprit que nous avons lancé les Etats Généraux des séniors avec pour objectif de mener une analyse globale des besoins des séniors de notre commune pour une politique construite « avec », valorisant le regard citoyen et rassemblant toutes les générations.

Piliers de la vie de la commune, les parents ou grands-parents prennent une part très active à la vie de notre territoire, dans toutes les formes de solidarité. Vous accompagnez, aidez, donnez du temps et du cœur pour de multiples engagements familiaux, associatifs, institutionnels...

Convaincus de la chance que représentent les séniors de tous âges pour notre commune, nous avons souhaité engager, pour vous et avec vous, une réflexion qui nous ouvre des perspectives d'actions passionnantes.

C'est ainsi que nous vous proposons ce premier « Guide du Bien vivre à Luc-la-Primaube, 100% Séniors » ; première étape d'un programme fourni de rencontres et de propositions d'animations qui se déclineront tout au long de l'année, au cœur desquelles, le Forum 100% Séniors.

Un grand merci à ceux d'entre vous qui avez participé nombreux à la réflexion et à la mise en mots de ce guide mais aussi à la réalisation de notre Forum 100% Séniors. Merci aux bénévoles, aux associations, aux professionnels et à tous ceux qui, de près ou de loin, déploient toutes ces propositions d'activités dans des domaines très variés, pour le bien vivre des séniors de notre commune.

C'est ensemble et avec toutes les générations que notre commune avance.

Je vous souhaite une belle et agréable vie à Luc-la-Primaube et une bonne lecture de votre guide 100% Séniors.

Jean-Philippe Sadoul
Maire de Luc-la-Primaube
Vice-Président du Conseil Départemental

Séniors .100%

L'ACCOMPAGNEMENT



MAIRIE,
6 place du Bourg à Luc
Horaires d'ouverture :
Lundi, mardi,
mercredi, vendredi :
9h - 12h / 13h30 - 17h30
Jeudi : fermé

- La commune au service des séniors



Luc-la-Primaube



• L'accueil Mairie au quotidien

De nombreuses démarches du quotidien sont réalisées en mairie, notamment en

ce qui concerne l'état civil, les papiers et la citoyenneté, la famille et le quotidien, l'urbanisme et l'habitat...

Le service accueil vous reçoit dans nos deux points d'accueil et pourra également vous renseigner sur la vie associative, vous délivrer les sacs poubelles (dotation annuelle), et si nécessaire, vous orienter vers un interlocuteur qualifié.



MAIRIE-ANNEXE & FRANCE SERVICES,
8 impasse de l'Etoile à La Primaube

Horaires d'ouverture

Lundi : 9h00 - 12h00 / 13h30 - 17h30

Mardi : 13h30 - 19h00

Mercredi : 9h00 - 12h00 / 13h30 - 17h30

Jeudi : 9h00 - 17h30

Vendredi : 9h00 - 12h00 / 13h30 - 17h30

Par téléphone : 05 65 71 34 20

Une adresse mail : mairie@luc-la-primaube.fr

Un site internet : www.luc-la-primaube.fr

Besoin d'aide pour vos démarches administratives et numériques du quotidien ?



Les agents France services vous accueillent et vous accompagnent pour toutes vos démarches du quotidien.

• L'accueil France Services

Un conseiller France Services effectuera avec vous les démarches en ligne auprès de différentes administrations et services : impôts, Caisses de retraite, Caisse d'Allocations Familiales, Caisse Primaire d'Assurance Maladie, Agence Nationale des Titres Sécurisés...



CONSEILLER
NUMÉRIQUE
France
services

• La conseillère numérique

La Conseillère numérique vous accueille, sur rendez-vous, à la mairie-annexe en vue d'un accompagnement à l'apprentissage du numérique et de ses usages, en individuel ou en groupe.

Elle pourra vous aider à maîtriser votre smartphone et/ou l'usage de votre tablette, mais aussi vous accompagner dans les démarches administratives en ligne.

Bien sûr, elle pourra aussi vous aider à découvrir votre ordinateur et ses fonctionnalités les plus courantes, à créer et gérer des dossiers, à créer une adresse mail et à maîtriser le fonctionnement de votre boîte mail.

Enfin, vous pourrez également apprendre à naviguer sur internet et transférer vos photos.

Séniors 100%

• La Médiathèque municipale

Lire, échanger, assister à une conférence ou à une lecture, découvrir une exposition... autant d'activités que vous propose la Médiathèque de Luc-la-Primaube. A fréquenter seul ou en groupe, cette structure adaptée pour accueillir le public de tous âges se veut un véritable lieu de vie particulièrement confortable et convivial.

Vous pouvez consulter internet sur les 2 postes mis à disposition ou accéder gratuitement au WiFi.

La Médiathèque est climatisée. Le coin presse et ses fauteuils vous attendent.

Une grainothèque, permettant de déposer et d'échanger des graines de légumes et de fleurs, est à votre disposition.

Les collections comprennent un grand choix d'ouvrages :

- Livres documentaires (cuisine, bricolage, travaux manuels, santé, psychologie, botanique et jardinage, géographie et histoire, sciences, arts, fonds Aveyron...)
- Romans, livres en grands caractères, polars, biographies...
- Livres audio, CD et DVD.

Mardi	9h-12h	15h-18h
Mercredi	10h-18h (journée continue)	
Vendredi	9h-12h	15h-18h
Samedi	10h-17h (journée continue)	



**Médiathèque
de Luc-la-Primaube
2, place du Ségala
12 450 Luc-la-Primaube**

05 65 71 99 67

**Une adresse mail :
mediatheque@luc-la-primaube.fr**

**Un site internet :
www.luc-la-primaube.fr**



Le Département de l'Aveyron Pôle des Solidarités Humaines



**Maison des Solidarités
Départementales du
Pays Ruthénois,
du Lévézou et du Ségala**
4 rue François Mazerq
12000 RODEZ
Tél : 05 65 76 52 80
tas.rodez@aveyron.fr

Service de Mme Christine LAUR
Assistée de Mme Annie LACOMBE

Les professionnels référents, Assistants Sociaux Généralistes :
Audrey LAUMOND - Amélie MURAT - Emilie DAELDYCK,
Mathilde FRANÇOIS

Leurs missions en direction des séniors : Accueil – Information
- Orientation - Accompagnement

- Accès aux droits - Aide-ménagère – Allocation personnalisée autonomie (APA)
- Protection des personnes vulnérables
- Prévention et évaluation de la perte d'Autonomie
- Logement
- Point Conseil Budget - PASS numérique



**Visites à domicile et permanences sociales
sur rendez-vous : le mardi à la mairie-
annexe, 8 impasse de l'Etoile à La Primaube.**

Le Point Info Séniors

Le Point Info Séniors est un interlocuteur privilégié et de proximité si vous souhaitez :

Obtenir des informations sur :

- Le maintien à domicile : service d'aide à domicile, prestation APA, aménagement du logement, transports en sortie d'hospitalisation...
- Les structures d'accueil : accueil de jour, temporaire, foyer logements, résidences pour personnes âgées autonomes, EHPAD...
- Les aides existantes pour les personnes âgées en situation de handicap
- Les démarches administratives
- L'accès aux droits
- Les accompagnements financiers existants...

Etre soutenu dans le cadre de vos demandes de :

- Service d'aide à domicile
- Changement de situation...

Ce service propose différentes modalités de contact :

- ▶▶ Un accueil téléphonique
- ▶▶ Un accueil physique sur rendez-vous à :
 - La permanence de La Primaube, Mairie-annexe 8 impasse de l'Etoile, le 1er mercredi du mois
 - La Maison des associations, 15 avenue Tarayre à Rodez
- ▶▶ Des visites à domicile



**Par téléphone :
05 65 78 04 31**

**Une adresse mail :
pointinfoseniors-sepia@
orange.fr**



Séniors . 100% LA SANTÉ

● **Maison de santé**

18 place du Ségala 12450 LUC-LA-PRIMAUBE



● **DENTISTES**

Par téléphone : 05 65 71 52 82

Dr CHOUNET Catherine

Dr HERAUD Alexandre

Dr DELMAS Mariannick

● **MÉDECINS GÉNÉRALISTES**

Par téléphone : 05 65 72 06 06

Dr BANCAREL Céline • Dr PEREZ Denis • Dr DELTOUR VERGNES Sandra

Dr LATIEULE Virginie • Dr MAQUIN Pascal • Dr LEYMARIE Didier

Dr POUGET Marlène • Dr ALBOUY Julie

● **ORTHOPTISTES**

Par téléphone : 06 20 18 21 74

LAVAL Caroline

Par téléphone : 06 77 03 55 95

CHARLES Camille

● **ORTHOPHONISTE :**

Par téléphone : 05 65 69 43 07

DELPAL Elisabeth

● **SAGES-FEMMES : suivi gynécologique – dépistages**

Par téléphone : 06 74 73 74 05

NEGRIE Bénédicte

Par téléphone : 07 82 81 84 40

JULLIAN Sarah

Par téléphone : 06 33 33 43 46

HERNANDEZ Céline

● **INFIRMIÈRES**

Par téléphone : 05 65 71 44 20

DELTORT Hélène

VALIERE Magali

MOUSSON Claire

BONNEFIS CABROLIER Anne

GAUBERT Anne

MONTEILLET Elodie

● **PSYCHOLOGUE**

Par téléphone : 06 32 24 65 90

MAZENQ Sophie

● **MÉDECINS SPÉCIALISTES**

Uniquement par internet sur doctolib.fr (prise de rendez-vous)

RADIOLOGUE Dr THEMINES Yvan

DERMATOLOGUE Dr BILAN Paul

- **Service de soins infirmiers à domicile de l'ADMR**

Ce service de soins infirmiers à domicile est composé d'une infirmière coordinatrice et de 5 aides-soignantes effectuant les soins d'hygiène, de confort, et les soins à la suite d'un retour d'hospitalisation...



16 rue Cassiopée
à la PRIMAUBE

Par téléphone :
05 65 71 47 02

Une adresse mail :
laprimaube@fedele12.admr.org

- **Professionnels de santé libéraux**

- **CABINET INFIRMIER - 27 bis av de Toulouse**

Par téléphone : 05 65 71 41 55

ROUVELLAT Karine

ALAZARD DUARTE Monique

ALBINET Marie-Claire

CARLES Véronique

LARROQUE VILLENEUVE Myriam

- **DENTISTES**

24 rue du Ségala - **Par téléphone : 05 65 71 46 95**

Dr MESTRE Emmanuel

Dr SEZE Frédéric

Séniors .100%

● Professionnels de santé **libéraux** (suite)

● KINÉSITHÉRAPEUTES

- 1 rue des Sorbiers - **Par téléphone** : 05 65 71 47 87

SICOT Elise

FRAYSSE Stéphane

- 61 av de Rodez - **Par téléphone** : 05 65 69 43 95

ANDRE Thierry

- 34 place de l'Etoile - **Par téléphone** : 05 65 69 47 63

CARRIERE SINCHOLLE Catherine

CARRIERE Jean-Marc

GIAMPETRI Stéphane

- 8 place du Ségala - **Par téléphone** : 05 65 69 45 87

FABRE COQUARD Estelle

FRIC Gatien

BLANC Nicolas

CHARRIE Philippe

● PÉDICURES-PODOLOGUES

- 27 av de Toulouse - **Par téléphone** : 05 65 71 43 83

MOULY Laurent

LACHASSE Émilie

● POSTUROLOGUE-PODOLOGUE

MERLIER Fabrice

16 place de l'Etoile

Par téléphone : 05 65 69 28 61

● OSTÉOPATHES

- KOJIK Tim - 273 av. de Rodez **Par téléphone** : 06 03 04 38 69

- BAULEZ Rémi - 40 place de l'Etoile **Par téléphone** : 05 65 74 94 62

- ANDRE Thierry - 61 av. de Rodez - **Par téléphone** : 05 65 69 43 95

- GENDRE Marine - 16 pl. du Ségala - **Par téléphone** : 06 30 75 92 11

- PLAY Pierre - 16 bis pl. du Ségala - **Par téléphone** : 07 61 14 60 20

● PHARMACIES

Pharmacie ALAUZET 9 avenue de Toulouse

Par téléphone : 05 65 71 40 12

Pharmacie du Levant 4 place du Ségala

Par téléphone : 05 65 69 44 68

Séniors 100%

- Prévention santé



Association aveyronnaise pour le dépistage des cancers (ADECA12)

4 rue François Mazarin
12000 RODEZ

Par téléphone :
05 65 73 30 36

Une adresse mail :
adeca12@wanadoo.fr



ad@ca
Prévention & Dépistage des cancers en Aveyron
www.adeca12.fr



- Ateliers mémoire et prévention santé

La Maison Sainte-Anne vous propose de participer avec les résidents à différentes activités orientées autour d'actions de prévention, comme des ateliers mémoire, des ateliers sportifs (prévention des chutes, gymnastique douce, sport adapté), des ateliers de sophrologie, des ateliers nature, des ateliers chants, des sorties culturelles : cinéma, musées...

Une adhésion annuelle de 60€ permet de participer librement à toutes les activités proposées.

Pour les sorties cinéma et musée, une participation complémentaire sera demandée.

Chaque mois, le programme d'animation est détaillé sur le Journal de la Maison, disponible à l'accueil.

2 rue de l'Aube

Par téléphone :
05 65 71 27 00

Une adresse mail :
contact@steannelaprimaube.fr



Par téléphone :
05 65 78 04 31

Une adresse mail :
pointinfoseniors-sepia@orange.fr



Point Info séniors

En plus de ses missions d'information, d'orientation et d'accompagnement, le Point Info Séniors propose dans la commune des

animations de prévention/santé : ateliers mémoire, ateliers nutrition, ateliers « en forme avec mon âge »...

100%

Séniors

LES SERVICES À DOMICILE

- Les services à la personne



ADMR

16, rue Cassiopée
impasse de l'Etoile
à La Primaube

Par téléphone : 05 65 42 71 98

Une adresse mail :
laprimaube@fede12.admr.org

Accueil du lundi au vendredi
de 9h à 12h et de 14h à 17h
(sauf le mercredi après-midi)

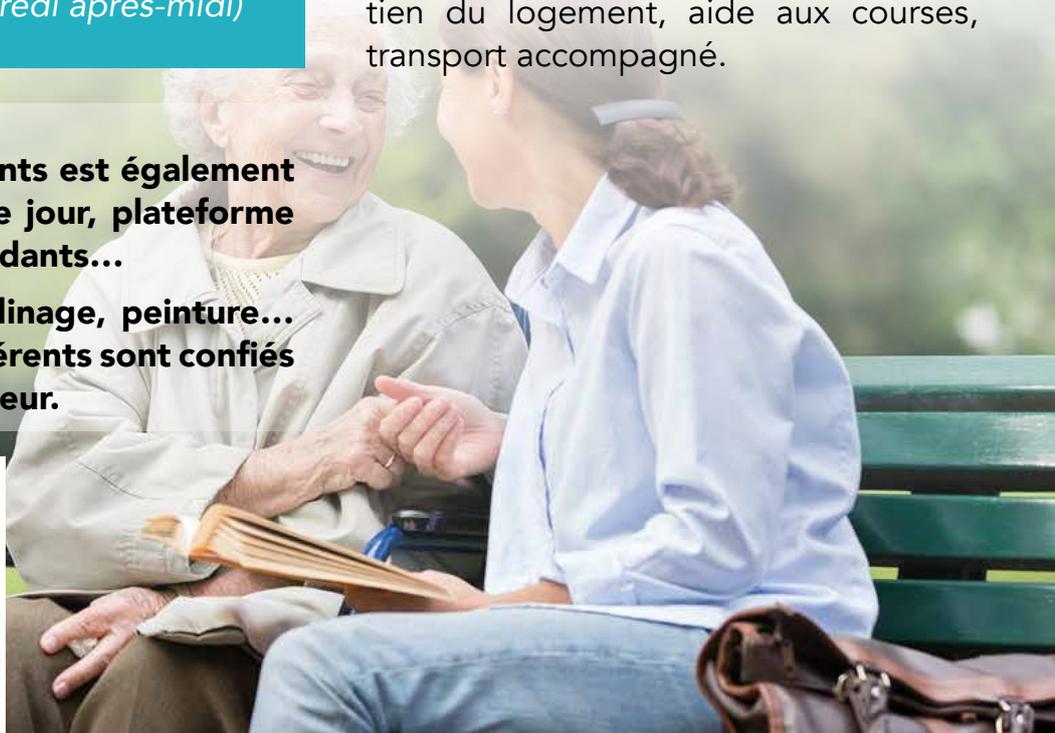
L'ADMR Brienne et Viaur est une association d'aide à la personne à but non lucratif qui constitue, avec les 49 autres associations réparties sur tout le département de l'Aveyron, la fédération départementale ADMR.

Les bénévoles de l'association sont très engagés aux côtés des bénéficiaires, dès la demande initiale et tout au long de l'intervention. En complément, ils aident les adhérents pour certaines tâches administratives et effectuent des visites à domicile pour protéger de la solitude ceux qui le souhaitent.

Une cinquantaine de professionnels salariés assure le service d'aide à domicile : aide au lever, aide au coucher, aide aux repas, aide à la toilette, entretien du logement, aide aux courses, transport accompagné.

Un soutien aux aidants est également proposé : accueil de jour, plateforme de répit, café des aidants...

Des travaux de jardinage, peinture... au domicile des adhérents sont confiés à un auto-entrepreneur.





L'ASSAD, association agréée et autorisée, vous propose la qualité de vie à domicile, au travers d'une gamme de services adaptés à vos besoins.

- > **AIDE PERSONNALISEE A DOMICILE** : Actes essentiels de la vie quotidienne, aide à la mobilité, lever et coucher, toilette, habillage et déshabillage, préparation et prise des repas, soutien aux activités intellectuelles, sensorielles et motrices...
- > **SERVICES MENAGERS A DOMICILE** : Entretien courant du domicile, ménage, entretien du linge, repassage, vaisselle.
- > **SERVICE DE SOINS INFIRMIERS A DOMICILE** : Aide à la toilette, changes, coucher et lever, prise de médicaments, habillage et déshabillage...
- > **PORTAGE DE REPAS A DOMICILE** : Plusieurs formules de repas variés et équilibrés, livrés à domicile.
- > **TELEASSISTANCE** : Sécurité et sérénité à domicile, 24h/24, 7jr/7, grâce à un système d'appel vers un réseau composé de proches et de services d'urgence.
- > **GARDE DE NUIT ITINERANTE** : entre 20h et 7h, aide au lever et au coucher, habillage et déshabillage, passage de sécurité...
- > **EQUIPE SPECIALISEE ALZHEIMER** : Aide aux repères dans le temps et l'espace, entretien de la marche, stimulation de la mémoire, réapprentissage de gestes de la vie quotidienne...
- > **ASSISTANCE INFORMATIQUE** : Conseils, installation et mise en service de matériels, initiation et formation, dépannage et assistance.
- > **PETIT BRICOLAGE - JARDINAGE** : Petits travaux d'entretien intérieurs et extérieurs
- > **ERGOTHERAPIE** : Développement ou maintien d'une autonomie maximale dans la vie de tous les jours...
- > **CENTRE DE SOINS INFIRMIERS** : Soins infirmiers sur prescription médicale.



ASSAD
10 Boulevard Laromiguière
12000 RODEZ
Par téléphone : 05 65 68 33 66
Une adresse mail :
assad12@wanadoo.fr

100% Séniors



ÉOP LA

Deux agences à Rodez :

8 place Emma Calvé

31 av de la Gineste

Par téléphone : 05.65.73.59.12

Une adresse mail :

simple@eop-la.fr

Un site internet :

www.eop-la.fr

ÉOP LA Association à but non lucratif, portée par la Mutualité Française Aveyron dont l'objet est de simplifier la vie en proposant des services à domicile pour tous.

ÉOP LA est née de la fusion des Associations des Services à domicile de l'UMM et de l'UDSMA.

ÉOP LA propose un accompagnement à domicile, agile, sur-mesure et de qualité, dans le respect des personnes aidées, des familles et des professionnels.

Les activités proposées sont les suivantes :

- > Tâches ménagères : ménage régulier ou ponctuel, repassage, rangement...
- > Aide à l'autonomie : aide à la mobilité (transferts, déplacements), aide à la toilette, aide aux repas, courses, accompagnement à l'extérieur
- > Portage de repas
- > Petits travaux
- > Ateliers ludiques (Bien vivre chez vous, Les chemins de l'art, la vision en action...)
- > Service d'ergothérapie (conseils en aménagement de l'environnement du senior, conseils en aides techniques...)





Par téléphone :
05 65 42 78 56

Une adresse mail :
contact.laprimaube@
promaid.fr

Un site internet :
www.promaid.fr



PROMAID est une entreprise familiale prestataire de services, qui a pour vocation les services à la personne et l'aide à domicile.

Société familiale de proximité, PROMAID dispose d'une large capacité d'intervention avec son personnel qualifié et diplômé ainsi qu'une grande expérience de la part des dirigeants dans le domaine des services à la personne et de l'aide à domicile.

Ses missions :

- Accompagnement et aide aux actes essentiels de la vie quotidienne : aide à l'habillage, à la mobilisation, aux déplacements, à la prise médicamenteuse (uniquement les médicaments préparés dans le pilulier par l'infirmière), préparation des repas, aide aux courses, gestion des denrées alimentaires, réfection du lit, garde malade, ...
- Entretien courant du logement : entretien du linge, entretien du logement
- Accompagnement et aide dans les activités de la vie sociale et relationnelle : démarches administratives ou personnelles, courses, sorties extérieures, promenade, stimulation des capacités intellectuelles et motrices par les activités de la vie quotidienne.



Famille Services Aveyron est une entreprise de services d'aide à la personne qui propose des services personnalisés répondant au plus près aux besoins des personnes aidées.

Très attentifs au suivi de la qualité du service et à l'évolution des besoins, en réalisant des visites au domicile, ils veillent à garder la stabilité des équipes intervenantes.

Activités et actions proposées :

- > Service d'aide à la personne (aide aux transferts, aide à la toilette, aide au repas, courses, surveillance, activités de stimulation...)
- > Entretien du logement et du linge
- > Accompagnement et Assistance Multimédia



103 Rue du
Dr Théodor Mathieu
12000 RODEZ

Par téléphone :
05 65 74 99 96



100% Séniors

Présence verte

N°1 de la téléassistance en France, Présence Verte est depuis près de 30 ans le partenaire de l'autonomie des personnes grâce à des solutions sur mesure, adaptées à leurs besoins et modes de vie.

Le principe de la téléassistance est le suivant :

Une simple pression sur la télécommande déclenche une alarme auprès de la Centrale d'Ecoute. Selon la situation, Présence Verte apporte la réponse appropriée : intervention d'un ami, voisin ou parent (choisis par l'abonné), voire du médecin, des pompiers, du SAMU ou de la gendarmerie... qui se rendent aussitôt sur place. Quelques minutes plus tard, Présence Verte rappelle pour vérifier que l'abonné a bien été secouru.

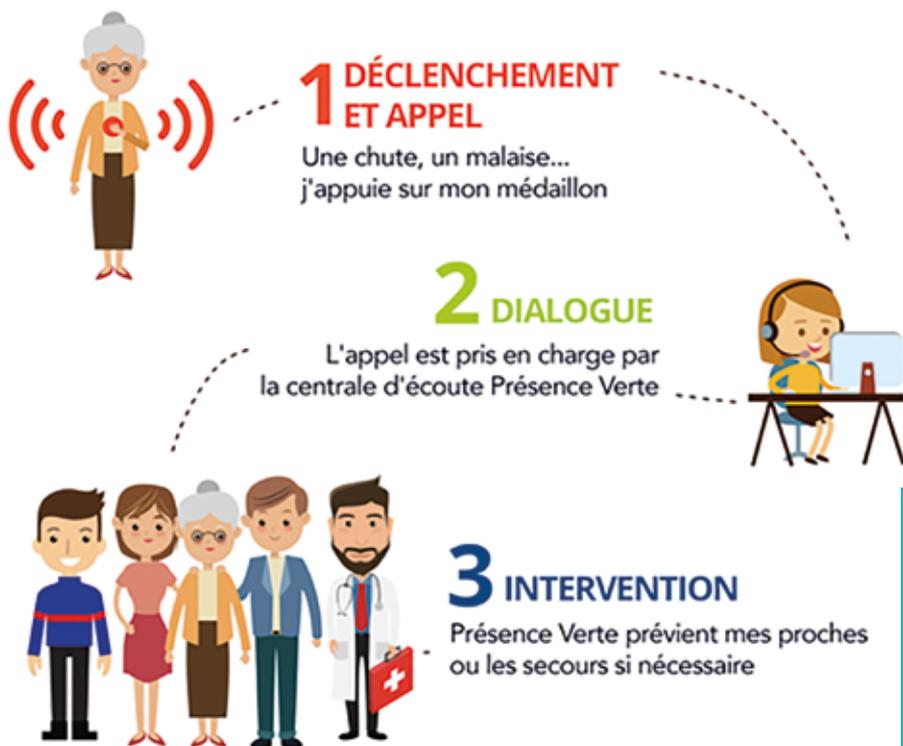


Différentes offres sont proposées :

> **Activ'Zen** : la téléassistance pour le particulier au domicile

> **Activ'Mobil** : la téléassistance pour le particulier avec géolocalisation

> **Activ'Dialog** : la téléassistance connectée pour recevoir des messages et des photos de vos proches, outil de coordination des aidants professionnels et aidants familiaux autour de l'abonné.



15-17 avenue
Victor-Hugo
12000 RODEZ

Par téléphone :
05 65 75 39 03

100%

Séniors

LA RESTAURATION

Willy's Traiteur : Livraison de repas à domicile, selon un circuit préétabli.



5, route de Naujac
LUC-LA-PRIMAUBE
(12450)

Par téléphone :
05 65 87 29 92 ou
06 15 23 17 50



1, avenue des Métiers
12000 LE MONASTERE

Par téléphone :
05 65 42 62 39 ou
06 85 68 03 03

Une adresse mail :
[marcblancoportage@
hotmail.com](mailto:marcblancoportage@hotmail.com)

Marc Blanco

La personne bénéficiaire du service de portage de repas choisit, chaque semaine, le nombre de repas et le menu.

Formule avec deux choix dans chaque plat :

- > **Un potage maison ou salade**
- > **Un hors d'œuvre**
- > **Un plat du jour et sa garniture**
- > **Un produit laitier**
- > **Un dessert**

Et le pain cuit par nos soins tous les matins

Les repas peuvent être adaptés aux besoins du bénéficiaire en cas de régime particulier, par exemple régime sans sel.

Les repas sont ensuite livrés en liaison froide à votre domicile.

Séniors 100%

ADMR de Naucelle



pour tous, toute la vie, partout



6, avenue du Rouergue
12800 NAUCELLE

Par téléphone :
05 65 72 11 68

Une adresse mail :
portagerepasms@fede12.admr.org

L'association ADMR de Naucelle propose un service de Portage de repas sur un territoire géographique déterminé en accord avec la fédération ADMR de l'Aveyron.

Nous livrons des repas en liaison froide directement au domicile des bénéficiaires. Ces repas sont présentés sous forme de barquettes individuelles.

Ces livraisons sont assurées par 3 livreuses et elles interviennent 3 fois par semaine.

Nous proposons un menu complet composé de :

- 1 potage
- 1 hors d'oeuvre
- 1 viande ou poisson
- 1 légume ou féculent
- 1 fromage
- 1 dessert ou fruit

Possibilité de menu pauvre en sucre ou pauvre en sel.

Maison Sainte Anne

Possibilité d'aller manger dans l'établissement avec les résidents, sur réservation et dans la limite des places disponibles.



2, rue de l'Aube
à La Primaube

Par téléphone :
05 65 71 27 00

Une adresse mail :
contact@steannelaprimaube.fr



100%

Séniors

LES LOISIRS, LA CULTURE, LE SPORT

● La Maison des jeunes et de la culture (MJC)

La MJC de Luc-la-Primaube accueille tous les publics tout au long de l'année.

Une équipe dynamique et accueillante est à votre service et à votre écoute pour vous proposer plus d'une trentaine d'activités de loisirs, culturelles, artistiques et sportives.

Si toutes nos activités sont accessibles à toutes et tous, nous proposons des activités spécifiques pour les séniors avec notamment la Gym séniors proposée par Fabienne Barrocci tous les mardis.

Mais la MJC, c'est aussi une programmation culturelle avec des spectacles, des conférences, des projections, de nombreux ateliers : chorale, couture, œnologie, photo, scrabble, langage des signes, cours de musique variés,... L'ensemble des activités et de la programmation est à retrouver dans la plaquette Saison 12, l'An Vert.

Plus d'informations, un site internet :

www.mjclp.com

Par téléphone : 05 65 42 30 33

Une adresse mail : accueil@mjclp.fr

ou à l'Espace Saint Exupéry :

Place de l'Esplanade à La Primaube

HORAIRES D'OUVERTURE

En période scolaire : Du mardi au vendredi
de 9h à 12h30 et de 14h à 18h30

Le samedi de 9h à 12h30

Pendant les vacances scolaires : Du lundi au
vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.



Séniors 100%

● Bruits de couloirs



L'association propose des spectacles de théâtre et permet aux jeunes et aux moins jeunes de découvrir l'art théâtral au travers de différents groupes : troupe adulte, école de théâtre (adolescents et jeunes adultes) et groupe Scèn'iors.

Les activités proposées : différents spectacles durant l'année sur la commune (et à l'extérieur de celle-ci) et des groupes qui permettent aux comédiens amateurs de découvrir l'art théâtral et de monter des spectacles.



Association Bruits de Couloirs

16, rue Antarès

12 450 LUC-LA-PRIMAUBE

Un site internet : www.bruitsdecouloirs.fr

Par téléphone : 06 52 15 75 85

Une adresse mail : bruitsdecouloirs.assos@gmail.com



● L'association des Aînés de Luc-La-Primaube

L'association des aînés, issue de la Fédération « Générations Mouvement », permet aux retraités de Luc-La-Primaube, et à leurs conjoints plus jeunes, de se retrouver. Les personnes en situation de handicap sont les bienvenues, quel que soit leur âge.

L'association propose à ses membres de très nombreuses occasions de rencontres, permettant à chacun de fuir l'inactivité et l'isolement : sorties à la journée et voyages, repas, belote, scrabble, thés dansants, quines...



**Par téléphone :
06 76 38 32 10**

**Une adresse mail :
christnesp@orange.fr**





● La retraite active

La Retraite Active fait partie de la Fédération Française de la Retraite Sportive.

Elle propose des activités sportives aux séniors de plus de 50 ans.

A Luc-la-Primaube, elle propose :

- > Deux cours de gym différents : de la gym douce et de la gym d'entretien.
- > Trois niveaux de randonnées : marche de santé, rando douce et grande rando.
- > De la marche nordique.
- > De la danse traditionnelle.
- > De l'aquagym.

A ce programme s'ajoutent de nombreuses animations : des journées à thème, voyages, bals...

Les adhérents, moyennant une participation minime, peuvent intégrer d'autres clubs de la Retraite sportive qui proposent d'autres activités par exemple tir à l'arc, swing golf, séjour sportif neige...



Une adresse mail :
retraiteactive.lp@laposte.net

● Les Caminaires Luco-primaubois

Club de randonnée qui marche le mardi soit à la journée soit l'après-midi.

Rendez-vous est fixé les mardis sur le parking de la salle d'Animation à Luc à 13h15 et place de l'église à la Primaube à 13h30.

Des moments festifs sont proposés : galettes, soupe au fromage et suivant les randos, des visites de site sont prévues.



Pour plus
d'informations,
contactez
Maryse VACQUIER
Par téléphone :
06 12 53 72 43
Une adresse mail :
[maryse.vacquier@
wanadoo.fr](mailto:maryse.vacquier@wanadoo.fr)



100% Séniors

● Tennis club de la Route d'Argent

Vous êtes en forme, pourquoi ne pas essayer le tennis ou le Padel ? Des cours et des stages ou simplement une pratique en loisir sont possibles toutes l'année.

Dans sa volonté de proposer à tous la possibilité de pratiquer le tennis, le club de la route d'argent propose depuis 5 ans le « **tennis santé** ».

Le club de tennis a été le premier club à être labellisé pour cette activité.

Le « tennis santé » permet :

- ▶ La pratique d'activités physiques ou sportives adaptée (APA) dans le cadre de la prévention primaire. Elle contribue aussi chez les personnes vivant avec une maladie chronique non transmissible à améliorer l'état de santé et aussi de prévenir l'aggravation et/ou la récurrence de ces maladies chroniques (prévention tertiaire).
- ▶ De lutter contre l'inactivité physique et gagner des années de vie en bonne santé. Également de diminuer ou de prévenir les risques liés aux maladies chroniques.

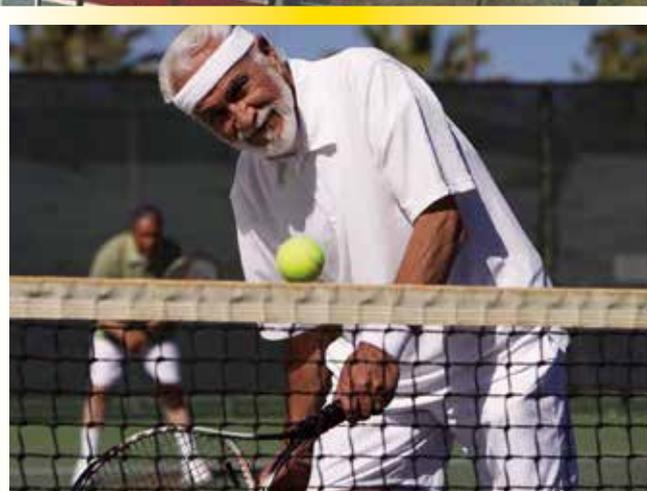
Depuis le 1er mars 2017, les médecins sont habilités à prescrire aux patients souffrant d'une affection longue durée des activités physiques. La prescription du sport santé sur ordonnance devient une réalité et des aides financières sont possibles.



Pour tout
renseignement
contacter Nicolas

Par téléphone :
06 80 43 96 18

Une adresse mail :
[tennisclubroute-
dargent@gmail.com](mailto:tennisclubroute-dargent@gmail.com)



● Taxis

Taxi Arnaud ALBINET

Par téléphone : 06 61 71 08 04

Taxi Sebastien BOU

Par téléphone : 07 81 81 77 17

Taxi BREFUEL CAUSSE

Par téléphone : 06 07 09 80 28



● Agglobus



Agglobus est le réseau de transport urbain dont les différentes lignes relient toutes les communes de l'agglomération à Rodez. La Commune de Luc-la-Primaube est desservie par la ligne J.

6 boulevard Gambetta
12000 RODEZ

Par téléphone :
08 00 00 79 50

Un site internet :
www.agglobus.rodezagglo.fr



Le Transport à la Demande « Liberté » propose une offre de transport aux habitants de Rodez Agglomération qui ne

sont pas desservis par au moins une ligne régulière du réseau Agglobus, c'est à-dire résidant à plus de 500 mètres d'un axe ou d'un arrêt de bus desservi par une ligne régulière.

Pour bénéficier du Transport à la Demande, il faut obligatoirement être inscrit au service, et effectuer sa réservation de trajet à l'avance. L'adhésion peut s'effectuer par téléphone, via le site internet www.agglobus.rodezagglo.fr ou directement à l'agence. Elle est validée dès réception des justificatifs par courrier à l'agence.

● Associations et entreprises de services à la personne

Certaines associations et entreprises de services à la personne proposent d'accompagner leurs bénéficiaires pour réaliser des démarches ou honorer des rendez-vous. C'est le notamment cas de :

- > ADMR
- > Promaid
- > EOP LA
- > ASSAD

Vous aimez marcher, le guide des sentiers pédestres est à votre disposition à la Mairie et à la Mairie-annexe pour découvrir, ou redécouvrir, notre commune.



Les différents circuits:

- Circuit n°1 : Le Ruisseau des Planquettes
- Circuit n°2 : La Capelle Saint-Martin - Le Lac de Brienne
- Circuit n°3 : Le Château de Planèzes
- Circuit n°4 : La Vallée de la Brienne
- Circuit n°5 : Le Viaduc de la Brienne
- Circuit n°6 : Luc-la-Primaube (aller-retour)
- Circuit n°6 bis : Tour du lac de Brienne et ses variantes
- Circuit n°7 : Les Gorges de L'Aveyron



SENTIERS PEDESTRES

Luc-la-Primaube

Mairie de Luc-la-Primaube, 6 place du bourg, 12 450 Luc-la-Primaube
Tel : 05.65.71.34.20
mairie@luc-la-primaube.fr
www.luc-la-primaube.fr

Edition: Août 2022



Séniors 100%

