

Sorties d'été

Vendredi 12 juin

Caudebec-en-Caux

Promenade commentée sur la Seine au départ de Caudebec-en-Caux.

Déjeuner au restaurant à Saint-Wandrille-Rancon, puis direction Sainte-Marie-des-Champs, pour la visite d'une savonnerie.

Participation : 64 €

Départ des résidences à partir de 8h

Mardi 7 juillet

Saint-Valéry-en-Caux

Visite libre de la ville suivie d'un déjeuner-spectacle au restaurant. Un spectacle vivant où le public voyage dans le temps : chaque saynète et tableau nous entraîne au fil des décennies, dévoilant les évolutions des baignades, des costumes de bains et des jeux de plage.

Participation : 73,85 €

Départ des résidences à partir de 8h30

Mardi 21 juillet

Deauville

Temps libre pour flâner dans la ville.

Déjeuner au restaurant *Les Tonneaux*, suivi de la visite de la distillerie du *Père Magloire*. La visite sera suivie d'un temps de partage autour d'une dégustation de Calvados.

Participation : 50 €

Départ des résidences à partir de 8h

Mardi 11 août

Honfleur

Visite du *NaturoSpace*, un paradis tropical unique en Normandie, pour découvrir la beauté insoupçonnée du cycle de vie des papillons.

Pour le déjeuner, deux possibilités :

apporter son pique-nique ou déjeuner dans le restaurant de son choix.

Participation : 15 €

Départ des résidences à partir de 8h

Pour toutes les sorties estivales, accompagnement assuré par Elise Soulet et Marine Lefrançois et le personnel des résidences.

Renseignements et inscriptions pendant les permanences :

Mardi 5 mai de 9h30 à 12h, à la résidence M. Riot

Jedi 7 mai de 9h30 à 12h à la résidence R. Sampic

Service animation séniors - Tél. 02 35 63 60 69.



Anniversaires

Les anniversaires seront fêtés le jeudi 30 avril aux restaurants des résidences Madeleine Riot ou Roger Sampic.

Déjeuner dans les résidences autonomie

Il est possible de déjeuner le midi dans les résidences autonomie.

Le restaurant vous accueille occasionnellement ou régulièrement du lundi au vendredi midi.

Tarif : de 5,06 à 10,54 € en fonction de l'avis d'imposition.

Renseignements auprès de la responsable de la résidence.



Chorale municipale des retraités sottevillais

animée par Claire Boulanger

**Lundi 13 et 27 avril
à 14h45**

Résidence Roger Sampic

**Lundi 20 avril
à 14h45**

Résidence Madeleine Riot

Le numérique : un accompagnement quotidien

La dématérialisation est de plus en plus présente dans le quotidien.

La Ville aide les Sottevillaises et les Sottevillais peu ou pas à l'aise avec le numérique à effectuer leurs démarches administratives.

Neuf postes informatiques sont accessibles à toutes et tous au sein des Maisons citoyennes.

Ils peuvent être utilisés en autonomie ou avec l'aide du responsable, et désormais d'un agent en service civique spécialement recruté.

Bon à savoir :

Un livret répertoriant l'ensemble des espaces permettant d'accéder à un point numérique situés sur la commune est édité par la Ville et disponible dans les équipements municipaux.



Sortie culturelle

Vendredi 10 avril à 15h

Belles, belles, belles
Centre culturel Voltaire
à Déville-lès-Rouen

COMPLET

Sotteville Animation SENIORS

Avril 2026



Les séniors au cœur du projet municipal

Avec 65,33% des voix obtenues au 1^{er} tour des élections municipales, les Sottevillaises et les Sottevillais ont renouvelé leur confiance au maire Alexis Ragache et à son équipe.

Le travail engagé se poursuit. S'appuyant sur les réponses au questionnaire distribué en 2025, les actions en faveur des séniors vont se renforcer pendant ce nouveau mandat :

Lutter contre l'isolement : en soutenant les initiatives associatives destinées aux séniors et en favorisant les dimensions intergénérationnelles des projets, en complément du programme d'animations municipal.

Favoriser l'autonomie à domicile : en créant un service d'Aide à domicile en complément du service de Soins à domicile.

Faciliter le recours aux droits : en renforçant les permanences de services publics dans les Maisons citoyennes.

Développer les interactions sociales : en mettant en place le prêt d'objets et l'échange de savoir-faire. Troquer un cours de cuisine contre des conseils informatiques, réparer une fermeture éclair contre une partie de scrabble, par exemple.

Prévenir les risques de cambriolage et d'escroquerie : en proposant une aide financière à l'acquisition d'une alarme anti-intrusion pour les foyers modestes. Poursuivre les ateliers de sensibilisation des séniors aux risques de vols et d'arnaques.



Résidence Madeleine Riot

15 rue des Tisserands - Tél. 02 35 73 95 31



Atelier mémoire, à 15h avec Elise Soulet

Séance 1 : mercredi 1^{er} ou vendredi 3 avril

Séance 2 : mardi 14 ou mercredi 15 avril

Moment de convivialité, à 15h

Mardi 7 avril à la résidence Roger Sampic

Goûter musical, animé par l'orchestre *Les Andrews*.

Participation : 6.50 €

Rencontres intergénérationnelles

Jeudi 9 avril à 14h30

Avec les enfants de l'école maternelle Jean Jaurès, autour d'activités manuelles.

Vendredi 10 avril à 9h45

Avec les enfants de l'espace multi-accueil Les Oursons malicieux.

Rencontre autour du livre, à 15h

Vendredi 17 avril

Animé par les agents de la Bibliothèque municipale et Elise Soulet.

Atelier couture, à 15h

Mardi 21 avril

Animé par Marine Lefrançois.

Le temps du jeu, à 15h

Jeudi 23 avril

Loto, animé par Marine Lefrançois.

Vendredi 24 avril

Jeux en bois, animé par le personnel de la résidence.

Atelier écriture « Souvenirs de vacances », à 15h

Mardis 28 avril et 5 mai

Animé par Isabelle Berteloot, Elise Soulet et Marine Lefrançois.

Jeudi 7 mai à la résidence Roger Sampic

Animé par Elise Soulet et Marine Lefrançois.

Départ de la résidence à 14h30, transport assuré par les animatrices.

Résidence Roger Sampic

rue de la Résistance - Tél. 02 35 73 12 33



Animation musicale, à 15h

Vendredi 3 avril

Sur un air d'accordéon, animée par Maëlle Lefrançois.

Moments de convivialité, à 15h

Mardi 7 avril

Goûter musical, animé par l'orchestre *Les Andrews*.

Participation : 6.50 €

Rencontre intergénérationnelle

Mercredi 8 avril à 15h

Avec les enfants bénéficiaires du Contrat municipal de loisirs. Activité sur le thème de la nature et du jardin.

Vendredi 10 avril à 10h

Avec les enfants de l'espace multi-accueil Les Chatons barbouilleurs.

Atelier mémoire, à 15h avec Elise Soulet

Jeudi 9 avril

Jeudi 16 avril

Atelier culinaire, à 15h

Mardi 14 avril

Animé par le personnel de la résidence - Participation 3,50 €

Le temps du jeu, à 15h

Mercredi 22 avril

Loto, animé par Marine Lefrançois.

Rencontre autour du livre, à 15h

Vendredi 24 avril

Animé par les agents de la Bibliothèque municipale et Marine Lefrançois.

Atelier écriture « Souvenirs de vacances », à 15h

Mardis 28 avril et 5 mai à la Résidence Madeleine Riot

Animé par Isabelle Berteloot, Elise Soulet et Marine Lefrançois.

Départ de la résidence à 14h30, transport assuré par les animatrices.

Jeudi 7 mai

Animé par Elise Soulet et Marine Lefrançois.

Sacs de collecte : rien ne sert de courir !



Faire la queue pendant de longues minutes, voire des heures, n'est pas nécessaire pour retirer ses sacs de collecte. Chaque année, la distribution entraîne une forte affluence dès les premières dates, alors que les sacs sont disponibles sur plusieurs jours et dans plusieurs lieux à travers la ville.

Les sacs sont distribués gratuitement à Sotteville du 28 avril au 18 mai.

Pas moins de douze dates de distribution sont proposées, garantissant un approvisionnement suffisant pour l'ensemble des habitantes et habitants. Chacun peut ainsi choisir le moment le plus adapté pour venir retirer ses sacs. Récupération des sacs au camion de distribution **sur présentation d'un justificatif de domicile.**

→ Place de l'Hôtel de ville

Mardi 28 avril et lundi 18 mai, de 14h à 19h

Mercredis 29 avril, 6 et 13 mai, de 9h à 19h

→ Avenue du 14 juillet

Jeudi 30 avril, de 9h à 19h

→ Place de Verdun

Lundi 4 mai, de 14h à 19h

→ Place des Martyrs de la Résistance

Mardi 5 mai, de 14h à 19h

→ Parking de l'EREA Françoise Dolto

Jeudi 7 mai, de 14h à 19h

→ Rue des Tisserands

Lundi 11 mai, de 14h à 19h

→ Place Voltaire

Mardi 12 mai, de 14h à 19h

Yoga sur chaise : le bien-être accessible

En partenariat avec l'Asept Normandie, la Ville de Sotteville met en place un cycle de 12 séances de yoga sur chaise animé par Karine Legros, dans les résidences autonomie, de fin mars à début juillet.

Le yoga assis est une forme douce du yoga traditionnel. Elle permet de maintenir son corps en forme et de prendre soin de son esprit. Cette approche favorise la pratique du yoga pour celles et ceux qui n'oseraient pas tenter l'expérience en raison de leur condition physique ou d'inquiétudes liées à l'équilibre.

Réaliser des étirements, travailler sa respiration et améliorer sa concentration, en restant confortablement assis, c'est ce que propose cette déclinaison du yoga : une porte ouverte vers la santé et le bien-être pour toutes et tous.



L'ensemble des animations est ouvert à tous les retraités sottevillais. L'inscription est obligatoire pour toutes les animations.

Nombre places limitées.

Renseignements et inscription auprès du Service animation seniors au 02 35 63 60 69