

Un Eté au stade : évasion du corps et de l'esprit

Du 8 juillet au 28 août, des animations gratuites pour toutes et tous vont rayonner chaque jour au stade municipal Jean Adret. Un été au stade propose des activités pour satisfaire toutes les envies, notamment celles des retraités sottevillais.



Du transat à la table de loisirs créatifs, en passant par la piste de danse ou les fourneaux, libre à chacun de concocter son cocktail idéal pour savourer l'été.

Gym douce, danse bretonne, aquagym, réflexologie plantaire... voilà quelques activités qui composent le programme de cette 11^{ème} édition d'un *Eté au stade*. Il faudra aussi composer avec les stages qui promettent enrichissement et convivialité : stage de théâtre d'improvisation, de couture ou encore de scrapbooking.

Des sorties pour s'évader

Un été au stade invite à prendre la poudre d'escampette... et sortir du stade pour partager des bons moments ou simplement se changer les idées. **Les 15 juillet et 13 août**, l'Association *Sotteville au fil du temps* propose une remontée dans le temps lors d'une promenade de 1.7 km pour découvrir le quartier Quatre-Mares, ses richesses, ses spécificités et son évolution.

Le 16 juillet, à 15h, visite du patrimoine Hospitalier au Centre du Rouvray. Derrière ses longs murs, le Centre Hospitalier recèle une riche histoire. Une guide-conférencière, fera découvrir le patrimoine hérité de cet établissement du 19^{ème} siècle.

Programme complet sur sotteville-les-rouen.fr

Direction des sports, tél. 02 35 63 62 21



Chorale municipale des retraités sottevillais

animée par Claire Boulanger

Les lundis de juillet et août à 14h30 sauf les 25 juillet, 5 et 12 août

Résidence André Delalandre

Anniversaires

Les anniversaires du mois seront fêtés dans les résidences les **jeudis 18 juillet et 22 août 2024**.

Spectacle / forum « bien vieillir »

Mardi 24 septembre, la Ville, en partenariat avec l'ASEPT Normandie, invite les seniors sottevillais à l'Hôtel de ville pour assister à une pièce de théâtre musicale suivie d'un forum « santé et bien-être ».

Au programme :

- 14h30, spectacle « Une nouvelle saison » de la compagnie Vol de Nuit. Une pièce de théâtre qui pose un regard neuf et positif sur la retraite.
- 16h, forum sur le « bien vieillir » avec de nombreux stands et animations : yoga du rire, cardio sport, gym douce, sophrologie...

Des organismes et acteurs de la prévention santé et de la retraite seront également présents pour échanger avec les visiteurs.

Si on sortait

Mercredi 17 juillet

Après-midi à la découverte du musée de la corderie Vallois et du Centre d'art contemporain de Saint-Pierre-de-Varengville.

Départ des résidences à partir de 13h - Participation : 5 euros

Jeudi 8 août

Animation dansante

Dans le cadre d'Un été au stade, un après-midi dansant est organisé le 8 août à partir de 15h au stade municipal Jean Adret. Il sera animé par l'orchestre Beltrame.

Lundi 12 août

Après-midi à la découverte du domaine d'Harcourt et du village du Bec Héllouin.

Départ des résidences à partir de 13h - Participation : 5 euros

Jeudi 26 septembre Trianon Transatlantique

A 19h, présentation de la saison puis Concert de Lili Cros & Thierry Chazelle.

Départ des résidences à partir de 18h30 - Gratuit

Pour toutes les sorties, renseignements et inscriptions auprès des résidences autonomie.

Sotteville Animation SENIORS

Juillet - Août 2024



Coup de chaud pendant l'été : les bons gestes à adopter

L'été est là et le soleil s'accompagne parfois de fortes chaleurs qui peuvent entraîner des cas de déshydratation. Pour prévenir tout risque, la Ville met en place un plan canicule. Toutes les personnes seules pendant l'été peuvent prendre contact avec la direction de la solidarité et du CCAS au 02 35 63 60 69. Elles pourront alors s'inscrire sur le registre communal. En période de fortes chaleurs, les agents de la Ville pourront alors prendre de leurs nouvelles et se déplacer à leur domicile en cas de besoin.



Afin d'éviter une déshydratation, un certain nombre de précautions peuvent être suivies :

- boire régulièrement de l'eau
- mouiller son corps et se ventiler
- manger en quantité suffisante
- éviter les efforts physiques
- maintenir son habitation au frais en fermant les volets
- programmer ses sorties le matin ou en fin de journée
- donner et prendre des nouvelles de ses proches

Résidence Madeleine Riot

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



Le marché du jeudi

Sur inscription, Gilles Houelle vous accompagne au marché en minibus, rendez-vous à 9h et 10h à l'accueil de la résidence.

Sophrologie de 10h à 11h avec Julie l'Honoré

Mardis 2, 23 et 30 juillet et 6, 13 et 20 août

Le temps du jeu à 15h animé par le personnel de la résidence

Tous les mercredis et

Vendredi 19 juillet Loto animé par Marine Lefrançois

Jeudi 25 juillet Jeux en bois animés par Marine Lefrançois

Vendredi 23 août Jeux en bois animés par Elise Soulet

Mardi 3 septembre Loto animé par Marine Lefrançois

Rendez-vous couture à 15h avec Marine Lefrançois

Mardis 2 et 30 juillet

Confection de sacs en tissu dans le cadre d'un projet avec l'école maternelle Jean Jaurès.

Rencontre intergénérationnelle à 15h, à la résidence Sampic avec les enfants du Contrat Municipal de Loisirs (CML)

Mercredi 3 juillet

Atelier créatif en musique

Spectacle de la chorale municipale à 15h

Lundi 8 juillet à la résidence André Delalandre

La chorale des retraités sottevillais présentera son répertoire. Départ de la résidence à 14h30.

Rencontre intergénérationnelle à 15h15 avec les enfants de l'espace multi-accueil les Oursons malicieux

Mardi 9 juillet

Animation autour des chansons pour enfants et histoires

Moments de convivialité

Jeudi 11 juillet à 15h

Goûter musical, animé par Corinne et Michel Dan. Sur inscription avant le 4 juillet. Participation : 5,10 €

Jeudi 5 septembre à 17h45

Apéritif dînatoire. Payant sur inscription

Séance Aquagym à 15h à la piscine municipale

Lundis 22 juillet et 5 août

Sur inscription, départ de la résidence à partir de 14h.

Atelier mémoire à 15h avec Élise Soulet

Mardi 6, vendredi 16 et lundi 26 août

Résidence Roger Sampic

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



Sophrologie de 10h30 à 11h30 avec Julie l'Honoré

Les lundis 1^{er}, 22, 29 juillet et 5, 12, 19 août

Rencontre intergénérationnelle à 15h avec les enfants du Contrat Municipal de Loisirs (CML)

Mercredi 3 juillet

Atelier créatif en musique.

Le temps du jeu à 15h

Jeudi 4 juillet Loto animé par par l'équipe de la résidence

Vendredi 12 juillet Loto animé par Marine Lefrançois

Mardi 16 juillet Jeux extérieurs animés par l'équipe de la résidence

Mardi 23 juillet Jeux de société animés par l'équipe de la résidence

Vendredi 26 juillet Jeux en bois animés par Marine Lefrançois

Mercredi 7 août Jeux en bois animés par Elise Soulet

Jeudi 29 août Loto animé par Marine Lefrançois

Mercredi 4 septembre Jeux en bois animés par Marine Lefrançois

Spectacle de la chorale municipale à 15h

Lundi 8 juillet à la résidence André Delalandre

La chorale des retraités sottevillais présentera son répertoire. Départ de la résidence à 14h30

Moments de convivialité à 15h

Mardi 9 juillet, sur inscription avant le 2 juillet

Jeudi 1^{er} août, sur inscription avant le 25 juillet

Goûter. Participation : 3,10 €.

Goûter musical à la résidence Madeleine Riot à 15h

Jeudi 11 juillet, sur inscription avant le 4 juillet

Goûter animé par Corinne et Michel Dan. Participation : 5,10 €
Départ de la résidence à partir de 14h30.

Séance Aquagym à 15h à la piscine municipale

Lundis 22 juillet et 5 août

Sur inscription, départ de la résidence à partir de 14h30.

Atelier mémoire à 15h avec Élise Soulet

Mardis 30 juillet, 13 août et 3 septembre

Rendez-vous couture à 15h avec Marine Lefrançois

Vendredi 2 août

Confection de sacs en tissu qui seront offerts aux enfants de l'école maternelle Jean Jaurès.

Résidence André Delalandre

7 rue Président Roosevelt - Tél. 02 35 63 08 71



Sophrologie de 9h15 à 10h15 avec Julie l'Honoré

Lundis 1^{er}, 22, 29 juillet et 5, 12, 19 août

Atelier mémoire, à 15h avec Elise Soulet

Mardi 2 juillet

Vendredi 2 août

Vendredi 9 août

Jeudi 22 août

Rencontre intergénérationnelle à 15h avec les enfants du Contrat Municipal de Loisirs (CML) à la résidence Sampic

Mercredi 3 juillet

Atelier créatif en musique.

Départ de la résidence à partir de 14h30.

Spectacle de la chorale municipale à 15h

Lundi 8 juillet

La chorale des retraités sottevillais présentera son répertoire. Départ des résidences R. Sampic et M. Riot à partir de 14h30

Moment de convivialité à la résidence Madeleine Riot

Jeudi 11 juillet

Goûter animé par Corinne et Michel Dan.

Sur inscription avant le 4 juillet. Participation : 5,10 €

Départ de la résidence à partir de 14h30.

Le temps du jeu à 15h avec l'équipe de la résidence

Mardi 16 juillet Loto animé par Marine Lefrançois.

Mardi 23 juillet Jeux en bois animés par Marine Lefrançois.

Mercredi 14 août Jeux en bois animés par Elise Soulet.

Mercredi 28 août Jeux en bois animés par Marine Lefrançois.

Vendredi 30 août Loto animé par Marine Lefrançois.

Séance Aquagym à 15h, à la piscine municipale

Lundi 22 juillet

Lundi 5 août

Sur inscription, départ de la résidence à partir de 14h30.

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