

Un bon bol d'air !



Les retraités Sottevillais se sont rendus à la Baule du 7 au 14 septembre, accompagnés par les animatrices de la direction de la Solidarité et du CCAS dans le cadre du dispositif **Seniors en vacances**.

Entre visite du parc régional de la Brière et du village de Kherlnet, la découverte du port de pêche de la Turballe, de la presqu'île du Croisic ou encore des marais salants et de la cité médiévale de Guérande, sans oublier les animations et soirées organisées pendant le séjour, les seniors ont bénéficié d'un vrai dépaysement dont ils conserveront de bons souvenirs.

Séjours 2025

Envie de profiter d'un séjour à moindres frais grâce au dispositif Seniors en vacances ?

La ville propose une réunion de présentation des séjours 2025. Mardi 10 décembre 2024 à l'Hôtel de ville.

Sur inscription auprès du CCAS
Tél. 02 35 63 60 69

SENIORS EN VACANCES



Partir en vacances à moindre coût et accompagné par les agents de la Ville, pourquoi pas vous ?

Réunion de présentation des séjours 2025
Sur inscription au 02 35 63 60 69

Mardi 10 décembre 2024

14h30

Hôtel de ville

Carsat

ancy



Chorale municipale des retraités sottevillais

animée par Claire Boulanger

Chaque lundi
14h30

Résidence André Delalandre

Anniversaires

Les anniversaires du mois seront fêtés dans les résidences le **jeudi 17 octobre 2024**.

Venez fêter les anniversaires du mois d'octobre, aux restaurants des résidences M.Riot ou R.Sampic.

Sur inscription.

Accompagnement assuré par le personnel de la résidence.

Déjeuner dans les résidences autonomie

Vous souhaitez déjeuner le midi dans les résidences ?

Le restaurant peut vous accueillir occasionnellement ou régulièrement du lundi au vendredi midi. Tarif : de 5,06 € à 10,54 € en fonction de l'avis d'imposition.

Il est également possible de réserver un potage pour le soir (0,66 €).

Renseignements auprès de la responsable.

Si on sortait

Samedi 12 octobre, 20h30

Conférence chantée, *Bashung et ses montagnes de questions*.

Trianon Transatlantique

Départ des résidences à partir de 19h45 - Participation : 7€.

Mardi 5 novembre, 15h

Comédie musicale *A Paris* par la compagnie Trabucco.

Centre culturel Voltaire, Déville-Lès-Rouen

Départ des résidences à partir de 13h30.

Participation : 26€ + transport : 5€.

Vendredi 8 novembre, 20h30

Concert d'Amélie Affagard.

Trianon Transatlantique

Départ des résidences à partir de 19h45 - Participation : 17€.

Dimanche 8 décembre, 15h

Spectacle *L'avis du bon*

Cirque théâtre d'Elbeuf

COMPLET

Sotteville Animation SENIORS

Octobre 2024



Octobre rose : un mois pour s'informer et s'impliquer pour lutter contre les cancers

Fabrication d'accessoires destinés à la vente au profit de la Ligue contre le cancer, temps de sensibilisation et une course colorée solidaire, à Sotteville les occasions ne manquent pas pour s'engager dans la campagne de sensibilisation au dépistage des cancers féminins et masculins.

Trois temps forts

C'est l'évènement à ne pas manquer : la course solidaire colorée organisée dans le bois de la Garenne aura lieu mercredi 30 octobre à 14h. A leur rythme et pour 2 euros reversés à la Ligue contre le cancer, les participants prendront le départ d'un parcours de 2 ou 5 km. Un village de sensibilisation tenu par la Ligue contre le cancer et le centre Henry Becquerel offrira informations et ateliers pratiques d'autopalpation.

Pour en savoir davantage sur la maladie et les moyens de la prévenir, le Docteur Benhammouda, Vice-Président de la Ligue contre le cancer, organise un Café-débat le mardi 29 octobre à 18h à la salle Ambroise Croizat (av. de la Libération). Enfin, un stand sera installé en mairie. Le jeudi 31 octobre matin, des objets confectionnés dans les structures municipales seront mis en vente au profit de la Ligue.

Les Sottevillais mobilisés

C'est que, tout au long du mois d'octobre des ateliers animés dans les résidences autonomie et les maisons citoyennes auront permis de créer des accessoires, des coussins-cœur pour les femmes ayant subi une intervention chirurgicale, des badges et des marque-pages. Ils seront à revendus au profit de la Ligue contre le cancer sur les marchés sottevillais.



Direction de la solidarité et du CCAS
Tél. 02 35 63 60 69
sotteville-les-rouen.fr



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 1^{er}, 8, 15, 22 et 29 octobre et 5 novembre

Une séance pour apprendre à se détendre et optimiser son bien-être.

Atelier bien-être à 14h30 avec Céline Munier

Mardi 1^{er} octobre

Auto massage et fabrication d'un lait hydratant *.

Sur inscription.

(* apporter un petit pot en verre avec couvercle)

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

Tous les mercredis

Vendredi 4 octobre

Loto, animé par Marine Lefrançois.

Jeudi 24 octobre

Jeux en bois, animé par Marine Lefrançois.

Atelier mémoire à 15h avec Élise Soulet

Lundi 7 octobre

Atelier culinaire à 15h

Mardi 8 octobre

Animé par un agent de la cuisine centrale.

Rencontres intergénérationnelles à 10h avec les enfants de l'espace multi-accueil « les oursons malicieux »

Vendredi 11 octobre

Animation autour des jeux.

Atelier prévention à 14h

Mercredi 16 octobre

Animé par les agents de la Police municipale et nationale.

Venez-vous informer pour prévenir toutes formes d'actes de malveillance.

Goûter musical à la résidence André Delalandre, à 15h

Jeudi 14 novembre

Animé par Echo Star.

Sur inscription avant le 7 novembre. Participation : 5,10 €.

Résidence Roger Sampic

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



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

Lundis 7, 14, 21, 28 octobre et 4 novembre

Une séance pour apprendre à se détendre et optimiser son bien-être.

Le temps du jeu à 15h

Jeudi 3 octobre

Loto, animé par Marine Lefrançois.

Jeudi 17 octobre

Jeux en bois, animé par Marine Lefrançois.

Mardi 22 octobre

Loto, animé par le personnel de la résidence.

Mardi 29 octobre

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

Moment de convivialité à 15h

Mardi 8 octobre

Goûter. Inscription avant le 2 octobre. Participation : 3,10 €.

Atelier bien-être à 14h30 avec Céline Meunier

Jeudi 10 octobre

Auto massage et fabrication d'un lait hydratant *.

Sur inscription.

(* apporter un petit pot en verre avec couvercle)

Atelier culinaire à 15h

Mardi 15 octobre

Animé par le personnel.

Réservé aux résidents.

Atelier mémoire à 15h avec Élise Soulet

Vendredi 18 octobre

Goûter musical à la résidence André Delalandre, à 15h

Jeudi 14 novembre

Animé par Echo Star.

Sur inscription avant le 7 novembre. Participation : 5,10 €.

Résidence André Delalandre

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



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

Lundis 7, 14, 21, 28 octobre et 4 novembre

Une séance pour apprendre à se détendre et optimiser son bien-être.

Atelier prévention à 14h

Mercredi 2 octobre

Animé par les agents de la Police municipale et nationale.

Venez-vous informer pour prévenir toutes formes d'actes de malveillance.

Atelier bien-être, à 14h30, animé par Céline munier

Mardi 8 octobre

Auto massage et fabrication d'un lait hydratant *.

Sur inscription.

(* apporter un petit pot en verre avec couvercle)

Le temps du jeu à 15h

Mercredi 9 octobre

Jeux en bois, animé par Marine Lefrançois.

Lundi 14 octobre

Loto, animé par le personnel de la résidence.

Mardi 22 octobre

Jeux, animé par le personnel de la résidence.

Atelier mémoire, à 15h avec Elise Soulet

Jeudi 17 octobre

Goûter musical à 15h

Jeudi 14 novembre

Animé par Echo Star.

Sur inscription avant le 7 novembre. Participation : 5,10 €.

Anniversaires

Venez fêter les anniversaires du mois d'octobre, aux restaurants des résidences Madeleine Riot ou Roger Sampic.

Sur inscription.

Accompagnement assuré par le personnel de la résidence.

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