

La Ville de Sotteville-lès-Rouen,  
en partenariat avec l'Agence nationale des chèques vacances (ANCV)

# 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**

 **Vendredi 13 décembre 2024**

 **10h**

 **Résidence M. Riot**

Carsat  
Normandie

Retraite  
& Santé  
au travail  
ancv



## Chorale municipale des retraités sottevillais

animée par Claire Boulanger

Chaque lundi à 14h30  
(excepté lundi 11 novembre)

Résidence André Delalandre

### Anniversaires

Les anniversaires du mois  
seront fêtés dans les résidences  
les jeudis 21 novembre et 19  
décembre.

Venez fêter les anniversaires  
des mois de novembre et  
décembre 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

**Mardi 5 novembre, 15h**

Comédie musicale *A Paris*

Centre culturel Voltaire,  
Déville-lès-Rouen

**Vendredi 8 novembre, 20h30**

Concert d'André Affagard.

Trianon Transatlantique

**Dimanche 8 décembre, 15h**

Spectacle *L'avis bidon*.

Cirque Théâtre d'Elbeuf

**Dimanche 12 janvier, 15h**

Révolte ou tentatives de l'échec

Les filles du renard pâle

Funambules et voltigeuses

Cirque Théâtre d'Elbeuf

Départ des résidences à partir  
de 13h45 - Participation : 9€.

**Vendredi 17 janvier, 20h30**

L'homme à la manivelle

Trianon Transatlantique

Départ des résidences à partir  
de 19h45 - Participation : 22€.

### Pour information :

Inscription lors des permanences

- Résidence Madeleine Riot

**lundi 9 décembre de 10h à 12h**

- Résidence Roger Sampic

**jeudi 12 décembre de 10h à 12h**

Direction de la solidarité et du CCAS

Tél. 02 35 63 60 69

sotteville-les-rouen.fr



# Sotteville Animation SENIORS

Novembre / Décembre 2024



## Une nouvelle activité pour garder la forme



Travailler son tonus musculaire, le rythme cardiaque, le souffle, rompre l'isolement ou encore diminuer le stress, voici les objectifs des actions de prévention développées à destination des seniors tout au long de l'année. Dans ce cadre, une nouvelle activité sera proposée par la Ville de Sotteville-lès-Rouen, en partenariat avec l'Asep, au sein des résidences autonomie dès janvier 2025 : la danse en lignes.

Pour y participer rendez-vous aux permanences d'inscription qui ont lieu de 10h à 11h, le 2 décembre à la résidence Riot, le 3 à Delalandre et le 4 à Sampic.

La danse en lignes est une danse de loisir, bénéfique pour la santé, tant sur le plan physique que cognitif. Elle favorise également le lien social et renforce la confiance en soi.

Les séances auront lieu le jeudi après-midi, par groupes de 30 personnes.

## 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 5, 12, 19, 26 novembre et 3, 10, 17 décembre

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

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

Tous les mercredis

Vendredi 22 novembre et mardi 17 décembre

Loto, animé par Marine Lefrançois.

Vendredi 13 décembre

Jeux en bois, animé par Marine Lefrançois.

### Atelier culinaire à 15h

Mardis 12 novembre

Confection d'un gâteau à la citrouille.

Mardi 3 décembre

Confection de sablés de Noël et chocolat chaud.

Sur inscription. Participation : 3,20 € par atelier.

### Atelier mémoire à 15h avec Élise Soulet

Lundis 18 et 25 novembre, 2 et 16 décembre

### Atelier couture à 15h avec Marine Lefrançois

Mardi 19 et jeudi 28 novembre Confection de cœurs en tissu.

### Atelier créatif à partir de 14h avec Marine Lefrançois

Mardi 24 décembre Confection de cartes de vœux.

### Rencontres intergénérationnelles avec les enfants du Contrat municipal de loisirs

Mercredi 13 novembre à 15h

Atelier sur le thème du jardin animé par les agents du service environnement, suivi d'un goûter.

Mercredi 20 novembre à 9h30

Animation intergénérationnelle pendant le cours de gym.

### Rencontres intergénérationnelles avec les enfants de l'espace multi-accueil « les Oursons malicieux »

Vendredi 22 novembre à 10h

Animation autour d'un atelier coloriage.

Vendredi 6 décembre à 15h

Animation autour d'un atelier créatif suivi d'un goûter.

## Résidence Roger Sampic

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



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

Lundis 4, 18, 25 novembre et 2, 9 et 16 décembre

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

### Le temps du jeu à 15h animé par Marine Lefrançois

Vendredi 15 novembre

Loto, animé par Marine Lefrançois.

Jeudi 28 novembre

Loto, animé par le personnel de la résidence.

Vendredi 29 novembre

Jeux en bois, animé par Marine Lefrançois.

Mardi 17 décembre

Loto, animé par le personnel de la résidence.

Lundi 23 décembre

Loto, animé par Marine Lefrançois.

### Atelier mémoire à 15h avec Élise Soulet

Vendredi 8 novembre

Vendredi 22 novembre

Vendredi 6 décembre

Vendredi 20 décembre

### Moment de convivialité à 15h

Mardi 12 novembre

Goûter. Inscription avant le 5 novembre. Participation : 3,20€.

### Rencontre intergénérationnelle avec les enfants du Contrat municipal de loisirs

Mercredi 11 décembre à 15h

Atelier d'art floral animé par les agents du service environnement, suivi d'un goûter.

Sur inscription. Participation : 3,20 €.

### Ateliers créatifs

Jeudi 7 novembre et mardi 10 décembre à 14h30

Atelier crochet et tricot, animé par le personnel de la résidence.

Lundi 30 décembre à 14h

Confection de cartes de vœux, animé par Marine Lefrançois.

## Résidence André Delalandre

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



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

Lundis 4, 18, 25 novembre et 2, 9, 16 décembre

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

### Le temps du jeu à 15h, animé par Marine Lefrançois

Vendredi 8 novembre

Jeux en bois.

Mercredi 20 novembre

Loto.

Mercredi 4 décembre

Jeux en bois.

Vendredi 20 décembre

Loto.

### Atelier mémoire à 15h avec Elise Soulet

Mardi 19 novembre

Jeudi 28 novembre

Mardi 3 décembre

Lundi 30 décembre

### Atelier créatif à partir de 14h, animé par Marine Lefrançois

Mercredi 18 décembre

Confection de cartes de vœux.

### Moments conviviaux

Jeudi 14 novembre à 15h

Goûter musical à la résidence André Delalandre, animé par Echo Star. Sur inscription avant le 7 novembre. Participation : 5,10 €.

Jeudi 5 décembre à 15h

Goûter musical à la résidence Roger Sampic, animé par Michel Dan. Sur inscription avant le 28 novembre. Participation : 5,10 €.

Jeudi 12 décembre à 15h

Goûter musical à la résidence André Delalandre, animé par Sabrina et Freddy. Sur inscription avant le 5 décembre. Participation : 5,10 €.

Les départs vers le lieu de l'animation se feront à partir de 14h30.