

Sorties culturelles

Samedi 1^{er} février à 11h

Matinée cabaret / samedi chantant

Conservatoire à rayonnement communal

Départ des résidences à partir de 10h30

Mercredi 5 février à 16h

Concert des classes musicales anciennes du Conservatoire à

rayonnement communal à la Bibliothèque municipale

Départ des résidences à partir de 15h15

Samedi 22 mars à 16h

Soirée dansante / cabaret

Bal Renaissance organisé par le Conservatoire à rayonnement

communal à l'Hôtel de ville

Départ des résidences à partir de 15h15

Jeudi 3 avril à 20h30

Concert Albin de la Simone

Albin de la Simone propose un concert solo où se rencontrent chanson, dessin, parole pour convoquer les émotions qu'il cultive depuis toujours.

Trianon Transatlantique

Participation : 17 €

Départ des résidences à partir de 19h45

Lundi 7 avril à 15h

Spectacle La belle histoire des comédies musicales

Création chantée par la Compagnie Trabucco. Vous vivrez des grands moments de spectacle musical : Starmania, Mozart l'Opéra Rock, Notre-Dame de Paris, les Dix Commandements...

Centre culturel Voltaire à Déville-lès-Rouen

Participation : 26 € + 6 € pour le transport

Départ des résidences à partir de 13h30

Dimanche 18 mai à 16h

Concert Pop Symphonique

Trianon Transatlantique

Départ des résidences à partir de 15h15

Dimanche 15 juin à 15h

Spectacle ELLE/S

Ni voltigeuse, ni porteuse, ces duettistes issues de l'Académie Fratellini inventent une danse aérienne où l'une ne tient pas sans l'autre, avec pour seuls supports leurs corps et leurs fines cordes, allant jusqu'à flirter avec la surface miroitante.

Cirque-Théâtre d'Elbeuf

Participation : 9 €

Départ des résidences à partir de 16h15

Inscription lors des permanences:

- Résidence Roger Sampic, **vendredi 10 janvier de 9h30 à 10h30**

- Résidence Madeleine Riot, **vendredi 10 janvier de 11h à 12h**



**Chorale
municipale
des retraités
sottevillais**

animée par Claire Boulanger

Chaque lundi à 14h30

Résidence André Delalandre

Nouvelle année & anniversaires

Le repas du Nouvel An et les anniversaires du mois de janvier seront fêtés dans les restaurants des résidences M.Riot ou R.Sampic **le jeudi 16 janvier** à partir de 11h45.

Participation pour le déjeuner : 10.54 €. Inscription obligatoire avant le **8 janvier**.

Vous retrouverez l'équipe municipale pour l'échange des vœux.

La soupe des chefs

Des chefs normands proposent leur soupe à la vente au prix de 5 euros. Les bénéfices de la vente seront intégralement reversés au centre hospitalier du Bois-Petit pour soutenir les projets en faveur des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Pour se procurer ces préparations cuisinées avec des produits locaux, rendez-vous dimanche 9 février au marché de la place de l'Hôtel de ville.



Ville de Sotteville-lès-Rouen

Bonne année 2025

Continuons à écrire ensemble
l'histoire sottevillaise



Direction de la solidarité et du CCAS

Tél. 02 35 63 60 69

sotteville-les-rouen.fr



Sotteville Animation SENIORS

Janvier 2025



Santé, sport : un mois pour s'y mettre

Après des fêtes de fin d'année qui riment souvent avec excès, l'envie d'une remise en forme peut trotter dans la tête. Quoi de mieux pour tenir ses bonnes résolutions qu'un programme de remise en forme sur mesure ?



Une activité est proposée pendant chacun des 31 jours de janvier.

Ces activités douces, variées et régulières permettent au corps et à l'esprit d'être en bonne santé.

Elles sont à faire seul ou en groupe, en intérieur ou en extérieur, en autonomie ou encadré par des professionnels.

En plus des agents de la Ville, la nouvelle section Sport-Santé créée par le Stade Sottevillais Cheminot Club Omnisports sera de la partie.

Au programme : cleanwalk, randonnée, sophro-balade, marche aquatique, marche nordique ou encore basket et foot en marchant.

Programme complet disponible sur sotteville-les-rouen.fr

Direction des sports, 02 35 63 62 21

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 10h30 à 11h30 avec Julie l'Honoré

Lundis 6, 13, 20, 27 janvier et 3 février

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

Atelier mémoire à 15h avec Élise Soulet

Lundis 6 et 20 janvier

Le temps du jeu à 15h

Tous les mercredis, animé par le personnel de la résidence

Vendredi 17 janvier

Loto, animé par Marine Lefrançois.

Vendredi 7 février

Jeux en bois, animé par Marine Lefrançois.

Spectacle de la chorale des retraités sottevillais, à 14h30

Lundi 27 janvier

Les choristes accompagnés de leur cheffe de chœur chantent leur répertoire.

Atelier culinaire et moment de convivialité à 15h

Jeudi 30 janvier

Confection et dégustation de galettes.
Sur inscription. Participation : 6,50 €.

Animation lecture à 10h

Vendredi 31 janvier

Animation autour du livre en lien avec la Bibliothèque municipale. Venez discuter et échanger sur les nouveautés ou les livres qui vous ont plu.

Résidence Roger Sampic

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



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

Lundis 6, 13, 20, 27 janvier et 3 février

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

Karaoké à 15h animé par le personnel de la résidence

Mardi 7 janvier

Ateliers créatifs à 15h animé par le personnel de la résidence

Jeudi 9 janvier

Confection de cartes de vœux.

Jeudi 23 janvier

Atelier tricot.

Le temps du jeu à 15h animé par Marine Lefrançois

Vendredi 10 janvier

Loto.

Mercredi 29 janvier

Jeux en bois.

Atelier mémoire à 15h avec Élise Soulet

Vendredis 17 et 31 janvier

Spectacle de la chorale des retraités sottevillais à 15h

Lundi 20 janvier

Les choristes accompagnés de leur cheffe de chœur chantent leur répertoire.

Moment de convivialité à 15h

Mardi 21 janvier à 15h

Goûter galette. Sur inscription. Participation : 6,50 €.

Ateliers culinaire à 15h animé par le personnel de la résidence

Mardi 28 janvier

Confection et dégustation de gâteaux.
Sur inscription. Participation : 3,50 €.

Animation lecture à 15h

Mardi 11 février

Animation autour du livre en lien avec la Bibliothèque municipale. Venez discuter et échanger sur les nouveautés ou les livres qui vous ont plu.

Résidence André Delalandre

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



Atelier mémoire à 15h avec Elise Soulet

Mardis 7 et 21 janvier

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

Mercredi 15 janvier

Loto.

Vendredi 31 janvier

Jeux en bois.

Spectacle de la chorale des retraités sottevillais

Lundi 20 janvier, à 15h à la résidence Sampic

Lundi 27 janvier, à 14h30 à la résidence Riot

Les choristes accompagnés de leur cheffe de chœur chantent leur répertoire.

Transport assuré par le personnel de la résidence.

Moment de convivialité

Mardi 14 janvier à 15h

Goûter galette.

Sur inscription. Participation : 6,50 €.

Attention à la marche !

Dans le cadre de l'action de la Ville - *Santé sport, un mois pour s'y mettre* (lire en page 1)

Sous forme d'ateliers, la Ville propose aux seniors d'appréhender l'activité physique avec des actions de prévention des chutes et d'aménagement de l'environnement. Une séance encadrée par la direction des Sports de la Ville, et qui peut être utile aussi bien dans l'accompagnement d'une personne présentant des troubles de l'équilibre qu'en prévention du maintien à l'autonomie.

**Lundi 13 janvier, de 14h30 à 16h30
à la résidence Madeleine Riot**

**Mercredi 29 janvier, de 10h à 11h30
à la résidence Roger Sampic**