

Un été au stade : deux mois d'animations !

Le stade municipal Jean Adret est en effervescence du 9 juillet au 27 août. Gratuit et à deux pas de chez soi, *Un été au stade* satisfait toutes les envies.



Du sport, des activités culturelles, des stages (création musicale, loisirs créatifs...) et même des sorties (visite du centre d'incendie et de secours, balade historique, exposition...), l'offre d'animations est riche pour tous les âges.

Qi gong et *tai chi chuan* harmonisent le corps et l'esprit. Gym douce, aquagym et marche nordique maintiennent la forme. La création est à l'honneur avec la confection de bougies, d'objets de décoration et autres bijoux. Le jeu est roi : dames, *bridge*, *mölkky*, *échecs*... Les transats sont aussi à disposition pour une pause lecture ou une petite sieste.

Soirée de lancement le mercredi 9 juillet, dès 18h30.

> Programme disponible sur place, dans les équipements municipaux et sur sotteville-les-rouen.fr

> Facebook Un été au stade

> Informations auprès de la direction des Sports au 02 35 63 62 21.



Chorale municipale des retraités sottevillais

animée par Claire Boulanger

Lundis 18 et 25 août à 14h30

Résidence André Delalandre

Anniversaires

Les anniversaires du mois sont fêtés les **jeudis 17 juillet et 21 août** aux restaurants des résidences Madeleine Riot ou Roger Sampic. Sur inscription.

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 (0,72 €).

Renseignements auprès de la responsable.

Inscription 65 ans et +

Afin de bénéficier des animations proposées par l'équipe municipale, inscrivez-vous auprès de la direction de la solidarité au cours du semestre précédant vos 65 ans.

Renseignements/inscription : direction de la solidarité
Tél. 02 35 63 60 69

Merci de vous munir d'une carte d'identité et d'un justificatif de domicile.

Si on sortait

Mercredi 16 juillet

Journée à Cabourg
Départ à 8h30 - **COMPLET**

Mardi 5 août

Journée entre terre et mer
Départ à 8h - **COMPLET**

Mardi 26 août

Journée en Suisse Normande
Départ à 8h - **COMPLET**

Samedi 6 septembre

Carrefour des associations sottevillaises et des loisirs municipaux
10h à 17h
Stade municipal Jean Adret.



Sotteville Animation SENIORS

Juillet - Août 2025



Fortes chaleurs : en été, ayez les bons réflexes

L'été est là et le soleil s'accompagne parfois de fortes chaleurs qui peuvent entraîner des cas de déshydratation.

Adopter les bons gestes !

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



La Ville met également en place un plan canicule. Toutes les personnes seules pendant l'été peuvent prendre contact avec la direction de la solidarité et du CCAS. Elles pourront alors s'inscrire sur le registre communal. En période de fortes chaleurs, les agents de la Ville pourront ainsi prendre de leurs nouvelles et se déplacer à leur domicile en cas de besoin.

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



Direction de la solidarité et du CCAS, tél. 02 35 63 60 69

Résidence Madeleine Riot

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



Rencontre musicale

Samedi 5 juillet à 10h30

Un quintet de cuivres du Conservatoire à rayonnement communal de musique et de danse vient présenter son répertoire.

Aquagym à la Piscine municipale

Mardi 8 juillet de 10h30 à 11h15

Départ des résidences à partir de 9h45 ou rendez-vous sur place à 10h15. *Accompagnatrice : Marine Lefrançois.*

Lundi 11 août de 15h à 17h

Départ des résidences à partir de 14h15 ou rendez-vous sur place à 14h45. *Accompagnatrice : Elise Soulet.*

Moments de convivialité

Vendredi 1^{er} août à 8h30

Petit déjeuner.

Sur inscription avant le 4 juillet - Participation : 4 €

Mardi 2 septembre à 18h

Goûter dînatoire.

Sur inscription avant le 29 août - Participation : 8 €

Le temps du jeu à 15h

Vendredi 11 juillet

Jeux en bois, animé par Marine Lefrançois.

Vendredis 25 juillet et 5 septembre

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

Mardi 29 juillet

Loto, animé par Marine Lefrançois.

Mercredi 13 août

Jeux en bois, animé par Elise Soulet.

Atelier mémoire à 15h avec Élise Soulet

Vendredi 18 juillet, mercredi 6 et lundi 18 août

Atelier créatif

Lundi 21 juillet à 15h

Confection de marque pages dans le cadre d'*Octobre rose*.

Résidence Roger Sampic

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



Atelier culinaire

Lundi 7 juillet à 15h

Confection de gâteaux.

Participation : 3,50 €

Aquagym à la Piscine municipale

Mardi 8 juillet de 10h30 à 11h15

Départ des résidences à partir de 9h45 ou rendez-vous sur place à 10h15. *Accompagnatrice : Marine Lefrançois.*

Lundi 11 août de 15h à 17h

Départ des résidences à partir de 14h15 ou rendez-vous sur place à 14h45. *Accompagnatrice : Elise Soulet.*

Moments de convivialité à la résidence Madeleine Riot

Jeudis 24 juillet et 28 août à 15h

Goûter. *Sur inscription avant le 17 juillet et le 19 août - Participation : 4 €*

Le temps du jeu à 15h

Vendredi 18 juillet

Loto, animé par Marine Lefrançois.

Mardi 22 juillet

Jeux en bois, animé par Marine Lefrançois.

Lundi 28 juillet

Jeux extérieurs, animé par le personnel de la résidence.

Mardi 5 août

Loto, animé par le personnel de la résidence.

Mardi 12 août

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

Mardi 19 août

Jeux en bois, animé par Elise Soulet.

Mardi 26 août

Jeux sur la borne musicale, animé par le personnel de la résidence.

Atelier mémoire à 15h avec Élise Soulet

Mardi 15 juillet, jeudi 7 et vendredi 22 août

Atelier créatif

Mercredi 30 juillet à 15h

Confection de marque-pages dans le cadre d'*Octobre rose*.

Atelier tricot

Jeudis 31 juillet et 14 août à 15h

Résidence André Delalandre

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



Aquagym à la Piscine municipale

Mardi 8 juillet de 10h30 à 11h15

Départ des résidences à partir de 9h45 ou rendez-vous sur place à 10h15. *Accompagnatrice : Marine Lefrançois.*

Lundi 11 août de 15h à 17h

Départ des résidences à partir de 14h15 ou rendez-vous sur place à 14h45. *Accompagnatrice : Elise Soulet.*

Le temps du jeu à 15h

Mardi 15 juillet

Jeux en bois, animé par Marine Lefrançois.

Jeudi 24 juillet

Loto, animé par Marine Lefrançois.

Atelier mémoire à 15h avec Élise Soulet

Jeudi 17 juillet, mardi 12 et jeudi 21 août

Moments de convivialité

Goûter musical

Animé par *Thomas Cappe* et *Flavie Dolley*.

Jeudi 10 juillet à 15h à la résidence Madeleine Riot

Sur inscription avant le 4 juillet - Participation : 6,50 €

Départ des résidences à partir de 14h30.

Après-midi dansante dans le cadre d'*Un été au stade*

Animé par l'*orchestre Beltrame*

Vendredi 8 août à 14h30 au stade municipal Jean Adret

Transport assuré au départ des résidences à partir de 14h.