

CATALOGUE 2024
**SENIORS
EN ACTION**



**NOU LÉ
GAYAR!**

**A PARTIR DE 55 ANS
55 ACTIVITES
5 EUROS PAR AN !**



SOMMAIRE

6	Répertoire des activités par secteur
10	Activités aquatiques
12	Activités bien-être
19	Activités extérieures
26	Activités gymniques
31	Activités rythmiques
44	Activités pratiques et expressions artistiques
61	Activités culinaires
66	Activités intellectuelles
74	Modalités d'inscription
75	Formulaire d'inscription à remplir
76	Règlement intérieur à signer
78	Répertoire des adresses et repères



Saint-Denis, ville fraternelle et d'hyper-proximité, vous accorde une attention particulière, vous qui avez tant contribué à ce qu'est notre belle ville aujourd'hui.

Vous, les seniors, faites partie intégrante de la vie de Saint-Denis et vous êtes de plus en plus nombreux au fil des années. C'est pourquoi, je suis particulièrement attentive à votre épanouissement au quotidien.

Pour cette raison, la Ville continue de vous accompagner. A travers des actions sociales et ludiques, des offres de mobilité, des logements adaptés, le but est de répondre à vos exigences et de rompre avec l'isolement en recréant du lien social. Tous ces efforts engagés nous ont permis d'obtenir en fin 2022 le label Or « Ville Amie des Aînés », ainsi que le prix « Coup de cœur 2023 » du concours Ville Amie des Aînés pour son dispositif « Seniors en Action ».

Le plan Seniors en Action, c'est se rencontrer, discuter, prendre du bon temps, faire travailler ses muscles et sa tête. Vous aurez l'opportunité de vous découvrir de nouveaux centres d'intérêts et la possibilité de suivre une activité de qualité parmi un panel très large de plus de 55 expériences, assurées par des professionnels, à un tarif symbolique de 5€ par an, à partir de 55 ans.

Nous avons à cœur de vous offrir une expérience unique et abordable pour que vous puissiez bénéficier pleinement de ce dispositif. C'est une occasion de consacrer du temps pour vous-même, de créer de nouveaux liens et de participer à des activités variées.

Je suis fière de vous proposer ce beau catalogue, co-construit avec les membres du Conseil des Sages, et j'espère avoir le plaisir de vous retrouver sur un des nombreux ateliers que nous proposons sur tout le territoire dionysien.

Grickat Barciogis

**55 ACTIVITES
DE LOISIRS!**



REPertoire DES ACTIVITES

	Activités aquatiques	Activités bien-être	Activités extérieures
Primat			
Domenjod		X	X
Chaudron	X	X	X
Moufia	X		X
La Bretagne	X	X	X
Bois de Nèfles			X
Sainte-Clotilde		X	
Montgaillard		X	X
Saint-François		X	X
Camélias			
Marcadet			
Vauban			
Le Brûlé			
Bellepierre		X	
La Source	X	X	
Centre-Ville			
Bas de la Rivière		X	
La Montagne 8 ^{ème}	X		X
La Montagne 15 ^{ème}			
Butor	X	X	X

Activités gymniques	Activités rythmiques	Activités pratiques	Activités culinaires	Activités intellectuelles
X	X	X		
X	X		X	
X	X	X	X	X
	X			
X	X	X		X
X	X			
	X		X	X
X	X	X		X
X	X			X
	X	X		X
X	X			
		X		
X	X			
X	X	X		
X	X			
		X		
X	X			X
X	X			X
	X	X		X
X	X			

**NOU LE
EN FORM!**





01

**SPORT
& BIEN-ETRE**

ACTIVITES AQUATIQUES

PISCINE DE LA BRETAGNE

Mardi · 15h15-16h15

PISCINE DU BUTOR

Mardi · 12h-13h

Samedi · 7h30-8h30
8h30-9h30 · 9h30-10h30

PISCINE DU CHAUDRON

Lundi · 7h-8h et 15h15-16h15

Mardi · 7h-8h

Jeudi · 7h-8h et 15h15-16h15

Vendredi · 7h-8h et 15h15-16h15

Samedi · 8h-9h · 9h-10h
10h-11h · 11h-12h

PISCINE DE LA MONTAGNE

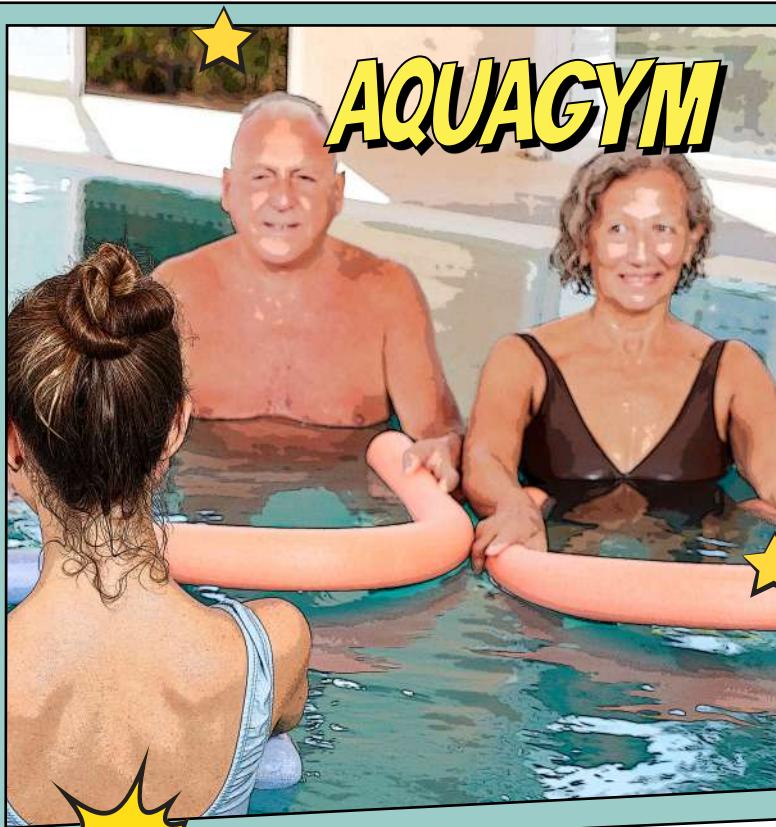
Jeudi · 12h-13h

PISCINE DE LA SOURCE

Mardi · 7h-8h

Jeudi · 7h-8h

Samedi · 9h-10h · 10h-11h
11h-12h



L'aquagym consiste en la pratique de la gymnastique tout en étant immergé dans l'eau. Elle permet de muscler en douceur l'intégralité du corps, et d'assouplir les membres et les articulations. Pour pratiquer cette activité il n'est pas nécessaire de savoir nager. Prévenez l'ostéoporose, soulagez les rhumatismes, et renforcez votre corps en douceur.

Tonifiez vos muscles, boostez votre endurance, et activez la circulation sanguine. La résistance de l'eau aide même à brûler des calories. Optez pour une vie active et énergique avec l'aquagym, idéale pour les seniors en quête de bien-être !

ACTIVITES AQUATIQUES



PISCINE DE LA BRETAGNE

Lundi (débutant) · 15h15-16h15

PISCINE DU BUTOR

Vendredi (débutant) · 12h-13h et 15h15-16h15

PISCINE DU CHAUDRON

Lundi (débutant) · 7h-8h et 15h15-16h15

Mardi (débutant) · 7h-8h et 15h15-16h15

Jeudi (débutant) · 7h-8h et 15h15-16h15

Vendredi (débutant) · 7h-8h et 15h15-16h15

Samedi (niveau perfectionnement) · 9h-10h et 10h-11h

PISCINE DE LA MONTAGNE

Lundi (débutant) · 12h-13h

PISCINE DE LA SOURCE

Samedi (débutant) · 8h-9h

La natation, c'est bien plus qu'une simple activité aquatique ! C'est une opportunité excitante d'apprendre et de perfectionner des gestes techniques tout en se familiarisant avec le milieu aquatique en toute sécurité. Imaginez-vous en train de glisser gracieusement dans l'eau, gagnant en agilité et en confiance. Et ce n'est pas tout !

La maîtrise de la natation, c'est un passeport pour une meilleure circulation sanguine, aidant à prévenir ces maux cardiovasculaires qui peuvent nous jouer des tours avec l'âge. Les bienfaits ne s'arrêtent pas là, la natation contribue également à faire baisser la tension artérielle, vous laissant avec une sensation rafraîchissante de bien-être.

ACTIVITES BIEN-ETRE

BIEN VIVRE



**SALLE D'ACTIVITÉS DE
L'ILET QUINQUINA
(ANCIENNE ÉCOLE)**

Jeudi · 15h30-16h30

Préparez-vous à vivre une aventure de 9 mois débordante d'énergie et de vitalité ! Notre programme révolutionnaire est spécialement conçu pour les seniors, mettant l'accent sur la promotion d'un mode de vie sain qui va bien au-delà de l'ordinaire.

Rejoignez des petits groupes dynamiques pour briser l'isolement social tout en explorant fièrement votre héritage culturel et en découvrant des traditions passionnantes. Des sujets captivants vous attendent, de l'approche de vie saine à la médecine traditionnelle, des secrets de cuisson saine aux substituts alimentaires pour une santé optimale, etc.

ACTIVITES BIEN-ETRE



DOJO DE LA SOURCE

Lundi · 8h30-9h30
Mardi · 8h30-9h30

SALLE DES SPORTS DES TAMARINS

Jeudi · 16h-17h

SALLE DES SPORTS DU MAIL DU CHAUDRON

Vendredi · 10h-11h

La méditation, une douce pratique mentale, guide l'attention vers la pensée, les émotions et le corps, procurant une paix intérieure, la clarté de l'esprit, des états de conscience apaisés et une relaxation simple.

Elle réduit l'anxiété, les insomnies et soutient la lutte contre la dépression, offrant aux seniors un moyen de mieux vivre le sentiment de solitude. La méditation renforce le système immunitaire et, à long terme, apporte un soulagement réel aux douleurs physiques. Une source de bien-être pour les étapes précieuses de la vie !

ACTIVITES BIEN-ETRE



QI GONG

Le Qi Gong, une gymnastique douce de la Médecine Traditionnelle Chinoise, tire son nom du chinois « qi » pour énergie et « gong » pour travail. Composée d'exercices pratiqués régulièrement, cette discipline vise à restaurer l'équilibre spirituel, psychique et physique. Les mouvements du Qi Gong s'enchaînent lentement, incorporant postures, étirements, exercices respiratoires, visualisation et méditation avec une concentration profonde.

**SALLE DES SPORTS DU
MAIL DU CHAUDRON**

Jeudi · 14h30-15h30

ACTIVITES BIEN-ETRE



TAI CHI & TAI SO

DOJO DE LA SOURCE

Lundi · 10h-11h

SALLE PRINCIPALE DU DOJO RÉGIONAL DE CHAMP FLEURI

Mardi · 10h-11h (Tai So)

Jeudi · 8h30-9h30

SALLE POLYVALENTE DE LA BRETAGNE

Vendredi · 8h45-9h45

SALLE PÉDAGOGIQUE DE CHAMP FLEURI

Vendredi · 11h-12h

Le Tai Chi, héritier des arts martiaux traditionnels chinois, se présente comme une discipline corporelle fluide, caractérisée par des mouvements continus et circulaires. Une méthode moderne, le Tai So, trouve ses racines dans les exercices traditionnels de préparation au Judo.

Ces pratiques favorisent la souplesse des muscles et des articulations, contribuent à une meilleure qualité de sommeil, soulagent les tensions musculaires et réduisent le stress.

Le Tai Chi et le Tai So se dévoilent ainsi comme des partenaires bienveillants pour les seniors, offrant une voie douce vers la vitalité et le bien-être.

ACTIVITES BIEN-ETRE



**SALLE DE GYM DE
L'ILET QUINQUINA**

Lundi · 15h-16h

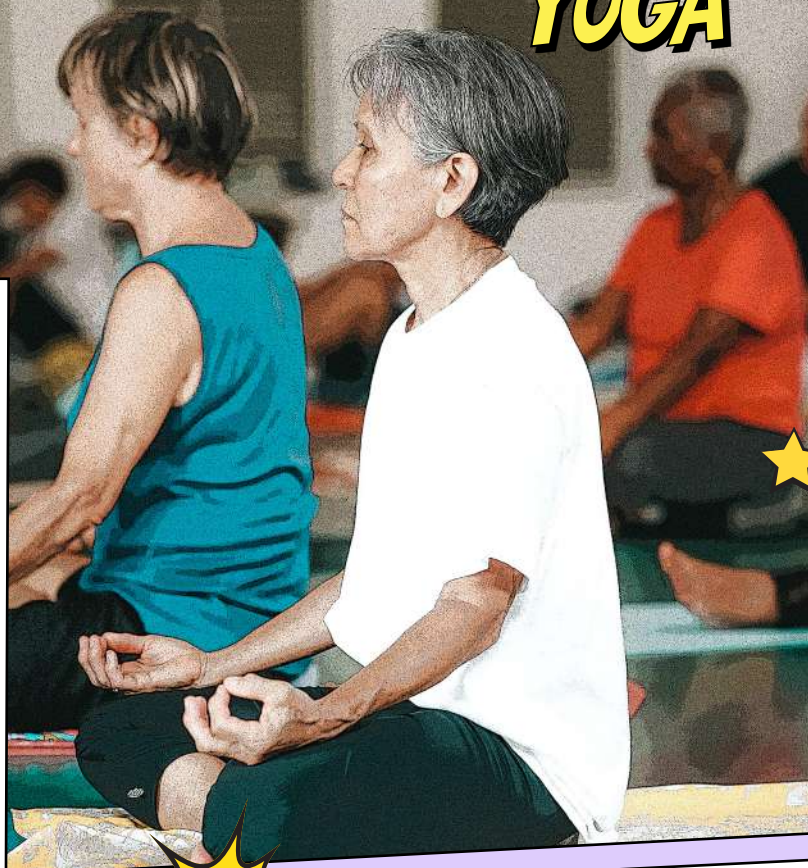
**SALLE DES SPORTS DES
TAMARINS**

Mercredi · 16h-17h

La sophrologie, une approche douce de la médecine psychocorporelle, explore la connexion entre le corps et l'esprit, offrant aux seniors une voie pour mieux se comprendre et développer leurs ressources intérieures. C'est un moyen particulièrement efficace pour renforcer la confiance en soi et cultiver des pensées positives, même face à des défis. Une invitation à explorer la sagesse intérieure et à vivre pleinement chaque instant.

ACTIVITES BIEN-ETRE

YOGA



SALLE POLYVALENTE DE BELLEPIERRE

Lundi · 14h30-15h30

GYMNASSE EPS1 DE CHAMP FLEURI

Mercredi · 7h30-8h30
et 8h30-9h30

PISTE ATHLETISME DU STADE MARC NASSEAU CHAMP FLEURI

Mercredi · 9h30-10h30

SALLE DE LA BUSE GYMNASSE JULES REYDELLET

Mercredi · 14h30-15h30

SALLE POLYVALENTE DE MONTGAILLARD

Jedi · 14h20-15h20 et
15h20-16h20

SALLE DES SPORTS DU MAIL DU CHAUDRON

Vendredi · 7h-8h · 8h-9h
· 9h-10h

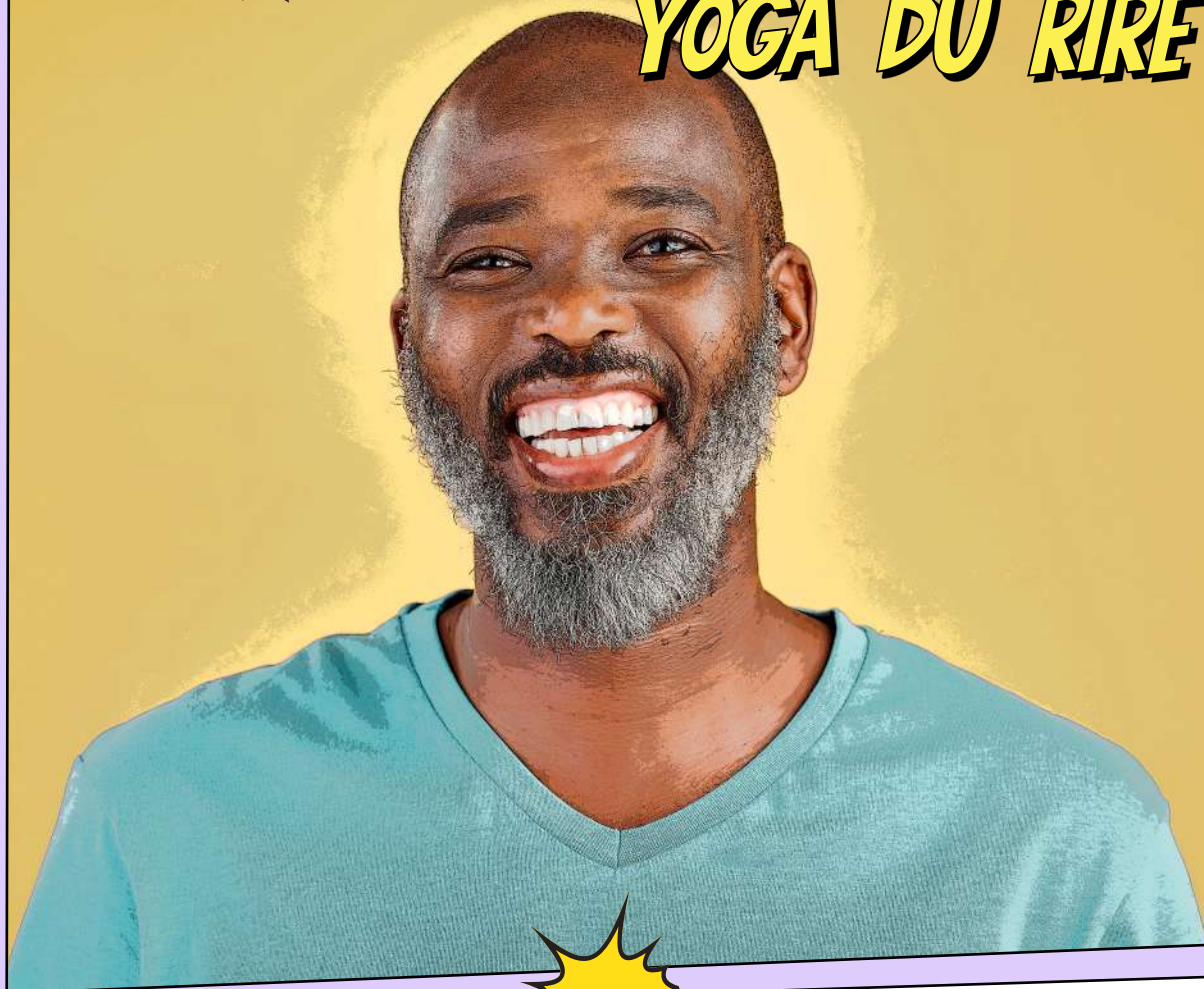
Le Yoga, une pratique alliant postures et exercices de respiration, cherche à procurer bien-être physique et mental. Ancien art de vivre, il se dévoile dans les textes comme un cheminement initiatique qui va au-delà de la discipline physique.

Le Yoga devient ainsi une voie douce pour les seniors, offrant une exploration tant du corps que de l'esprit, avec ses bienfaits qui transcendent le simple exercice physique. Une invitation à s'aimer et à trouver la souplesse intérieure.

ACTIVITES BIEN-ETRE



YOGA DU RIRE



**SALLE DES SPORTS DE LA
MAIRIE ANNEXE DE LA
PROVIDENCE**

Lundi · 15h-16h

**SALLE DES SPORTS DU
MAIL DU CHAUDRON**

Jeudi · 10h-11h

Le Yoga du rire, astucieuse alliance de rires spontanés accompagnés de respirations profondes (prana), se présente comme une activité corporelle de groupe, évoluant rapidement vers un rire authentique et communicatif. Le Yoga du rire devient ainsi une source de joie partagée pour les seniors, non seulement comme une activité ludique mais aussi comme une voie vers la tranquillité mentale et la relaxation. Un rendez-vous pour le rire et la sérénité.



ACTIVITES EXTERIEURES



GOLF DU COLORADO LA MONTAGNE 8^{ÈME}

Niveau débutant

Mardi · 9h-10h30

Mercredi · 9h30-11h

Jeudi · 9h-10h30

Vendredi · 11h-12h30

Niveau intermédiaire

Mardi · 10h30-12h

Mercredi · 11h-12h30

Vendredi · 7h30-9h

Niveau avancé (- de 2 ans de carte verte)

Jeudi · 14h-15h30

Vendredi · 9h-10h30

Le golf, sport de précision en plein air, offre aux seniors une expérience où l'on envoie une balle dans un trou à l'aide de clubs, visant à accomplir le parcours avec le moins de coups possibles. La précision, l'endurance, la technicité et la concentration sont des qualités clés pour cette activité. Pratiquer le golf peut conduire à un meilleur équilibre physique, réduire le stress et préserver un contact social enrichissant en rencontrant d'autres joueurs.

Le golf devient ainsi bien plus qu'un simple sport pour les seniors, offrant une combinaison unique de plaisir, d'exercice et de convivialité, enrichissant à la fois le corps et l'esprit. Une invitation à l'équilibre et à la sociabilité au cœur du grand air.

ACTIVITES EXTERIEURES

MARCHE NORDIQUE (RYTHME NORMAL)



PISTE ATHLÉTISME DE CHAMP FLEURI

Lundi · 8h15-9h45
Mercredi · 7h20-8h50

PARC DE LOISIRS DU COLORADO

Mardi · 7h30-9h

PARC DE LA TRINITÉ (ENTRÉE AIRE DE JEUX)

Mardi · 15h40-17h10
Jeudi · 7h30-9h

PARC DE LA TRINITÉ (PARKING EN HAUT DU TE- RAIN DE BEACH-VOLLEY)

Mardi · 17h30-19h
Vendredi · 9h30-11h

La marche nordique est une pratique de marche avec des bâtons en pleine nature. Elle allie un travail d'endurance accessible à tous et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

La marche nordique permet de brûler plus de calories, d'augmenter votre rythme cardiaque et de marcher plus vite que la marche ordinaire. Elle développe endurance, équilibre, souplesse, force et coordination.

ACTIVITES EXTERIEURES



MARCHE NORDIQUE (RYTHME LENT)



**PARC DE LA TRINITE
(ENTREE PARKING COTE
RUE DES POIVRIERS)**

Mercredi · 14h-15h30

Jeudi · 14h-15h30

La marche nordique à allure lente offre une opportunité aux seniors qui préfèrent une cadence plus douce de se retrouver au sein d'un petit groupe adapté à leur rythme.



ACTIVITES EXTERIEURES

BOULODROME DU MOUFIA EN FACE DE L'IRSAM

Lundi · 9h-10h

BOULODROME DE BOIS DE NÈFLES (DERRIÈRE LA STATION TÉLÉPHÉRIQUE)

Lundi · 10h30-11h30

BOULODROME DE LA BRETAGNE

Mardi · 9h-10h

BOULODROME DE CHAMP FLEURI

Mercredi · 9h-10h

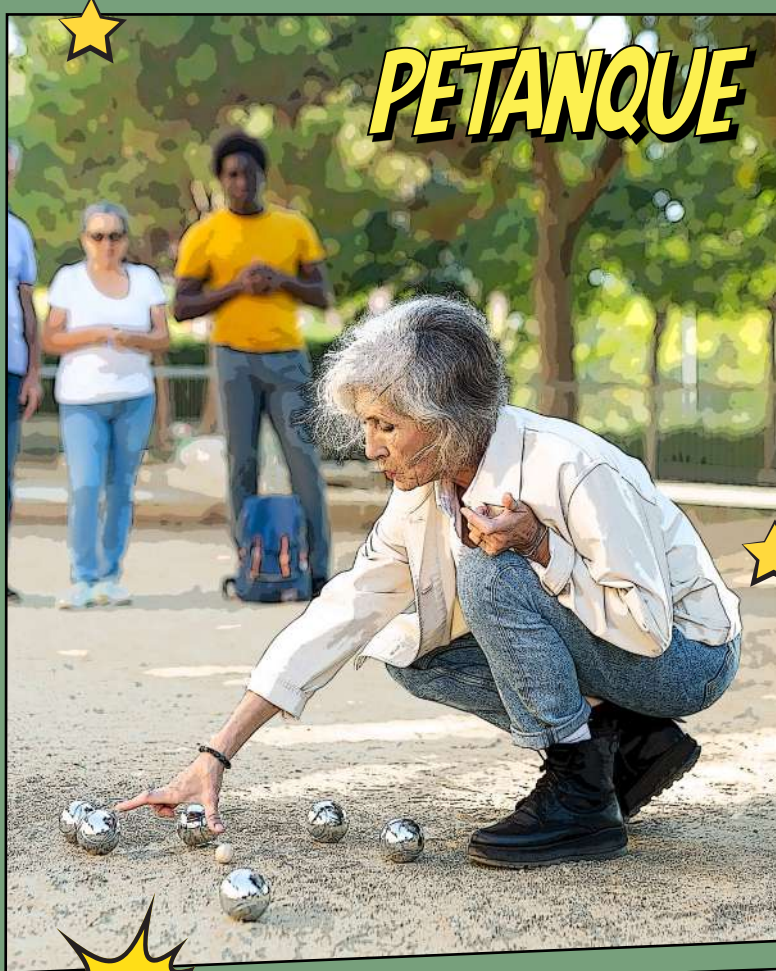
Jeudi · 9h-10h

BOULODROME DU RUISSEAU BLANC LA MONTAGNE 8^{ÈME}

Mercredi · 10h-11h

BOULODROME DU CHAUDRON

Vendredi · 9h-10h

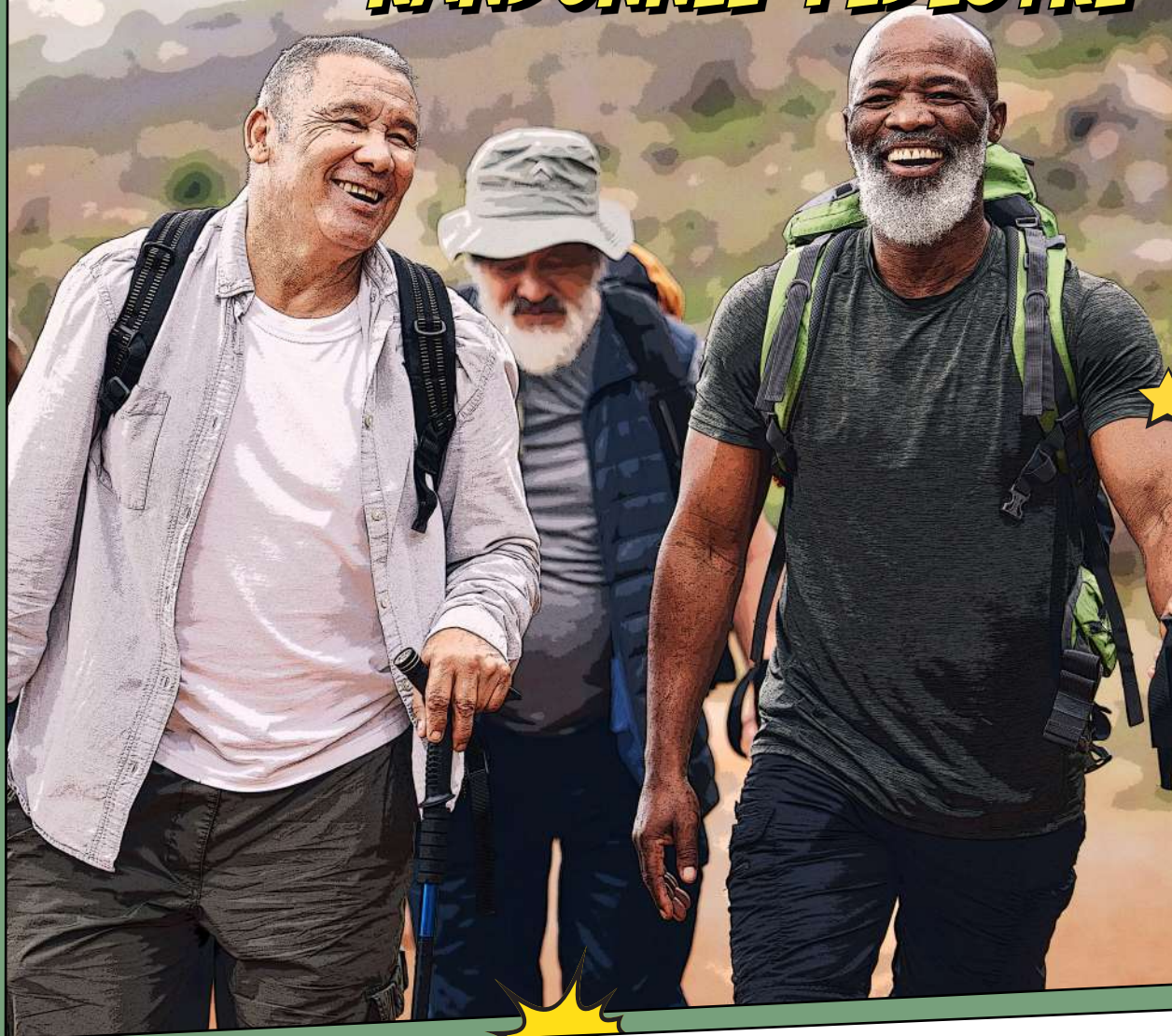


La pétanque, un sport de précision avec des boules en acier et un cochonnet, offre aux seniors une manière divertissante de développer l'équilibre, la souplesse et l'agilité. L'objectif est de placer les boules au plus près du cochonnet pour marquer des points, et à 13 points, la partie est remportée. En plus d'être un jeu convivial, la pétanque est particulièrement bénéfique pour les articulations, offrant une activité plaisante qui contribue au bien-être physique. Un moyen ludique de rester actif et de profiter du plein air.

ACTIVITES EXTERIEURES



RANDONNEE PEDESTRE



LA RÉUNION

Samedi · 6h-17h (1 fois par mois)
> 13/04 · 11/05 · 15/06 · 13/07 · 10/08 · 14/09 · 12/10 · 16/11

La randonnée pédestre est un loisir de marche à pied qui s'effectue dans la nature en suivant un itinéraire, balisé ou non, en groupe. C'est à la fois une activité physique, un sport et un loisir de découverte et de contemplation.



ACTIVITES EXTERIEURES



VÉLODROME DE CHAMP FLEURI

Mercredi · 10h30-11h30
(niveau débutant)

Vendredi · 9h-10h (niveau
intermédiaire) · 16h45-
18h (niveau avancé)

Le vélo, une activité sportive en plein air, offre aux seniors une façon agréable de combattre la sédentarité tout en prenant soin de leurs articulations. Pédaler dans la nature permet de profiter d'un grand bol d'air frais. En plus de cela, faire du vélo est un excellent moyen d'oxygéner les neurones et de stimuler la production d'endorphines, favorisant ainsi un sommeil facile le soir.

ACTIVITES EXTERIEURES



VÉLODROME DE CHAMP FLEURI

Mardi · 7h30-8h30

Jeudi · 8h30-9h30 et
9h30-10h30

Vendredi · 7h30-8h30
9h30-10h30 · 10h30-11h30

Le tir à l'arc, un sport exigeant précision et concentration, offre aux seniors une opportunité passionnante de diriger leurs flèches vers le centre d'une cible avec leur arc. Pratiqué en plein air, le tir à l'arc constitue une activité bénéfique qui améliore les facultés cognitives des seniors, favorisant la coordination, l'agilité et la concentration. Une manière captivante de rester actif tout en stimulant l'esprit, dans un cadre naturel et inspirant.

ACTIVITES GYMNIQUES



PARC DE LA TRINITÉ ENTRÉE AIRE DE JEUX

Lundi · 10h-11h

SALLE DES SPORTS MAIRIE ANNEXE DE LA PROVIDENCE

Lundi · 12h-13h et 13h-14h

SALOON QUARTIER CITÉ COWBOY

Mardi · 13h30-14h30

Jeudi · 11h15-12h15

La gymnastique, un art dédié à exercer, fortifier et développer le corps à travers des activités physiques adaptées, offre aux seniors une multitude de bienfaits. Ces bénéfices incluent le renforcement musculaire, l'amélioration des postures, la souplesse, la décontraction, l'optimisation de la circulation sanguine, la réduction des risques cardiovasculaires, la diminution du stress et de l'anxiété, ainsi que l'amélioration de l'équilibre.

La gymnastique devient ainsi un moyen complet et agréable de prendre soin de soi, en favorisant la vitalité physique et mentale.

ACTIVITES GYMNIQUES

DOJO DE LA SOURCE

Lundi · 13h30-14h30

GYMNASE JULES REYDELLET

Lundi · 15h-16h

SALLE POLYVALENTE DE PRIMAT

Mardi · 8h-9h · 9h-10h

SALLE POLYVALENTE DE BOIS DE NÉFLES

Mardi · 10h30-11h30

SALLE DES FÊTES DE BELLEPIERRE

Mercredi · 8h-9h

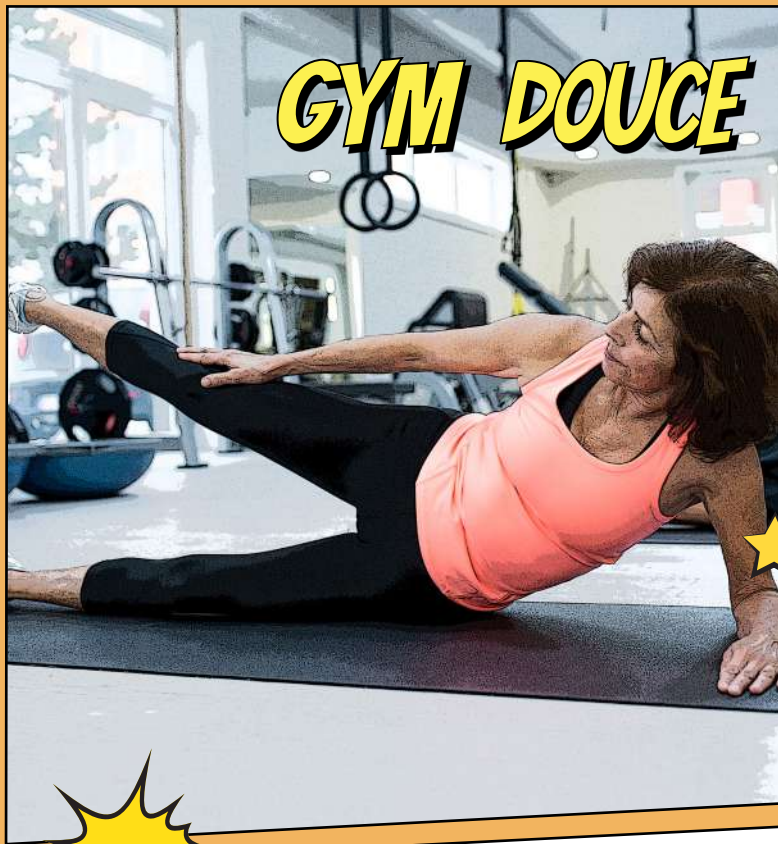
SALLE POLYVALENTE DU BRÛLÉ

Mercredi · 13h30-14h30

SALLE ESE GYMNASE DE LA MONTAGNE 8^{ÈME}

Jeudi · 8h-9h

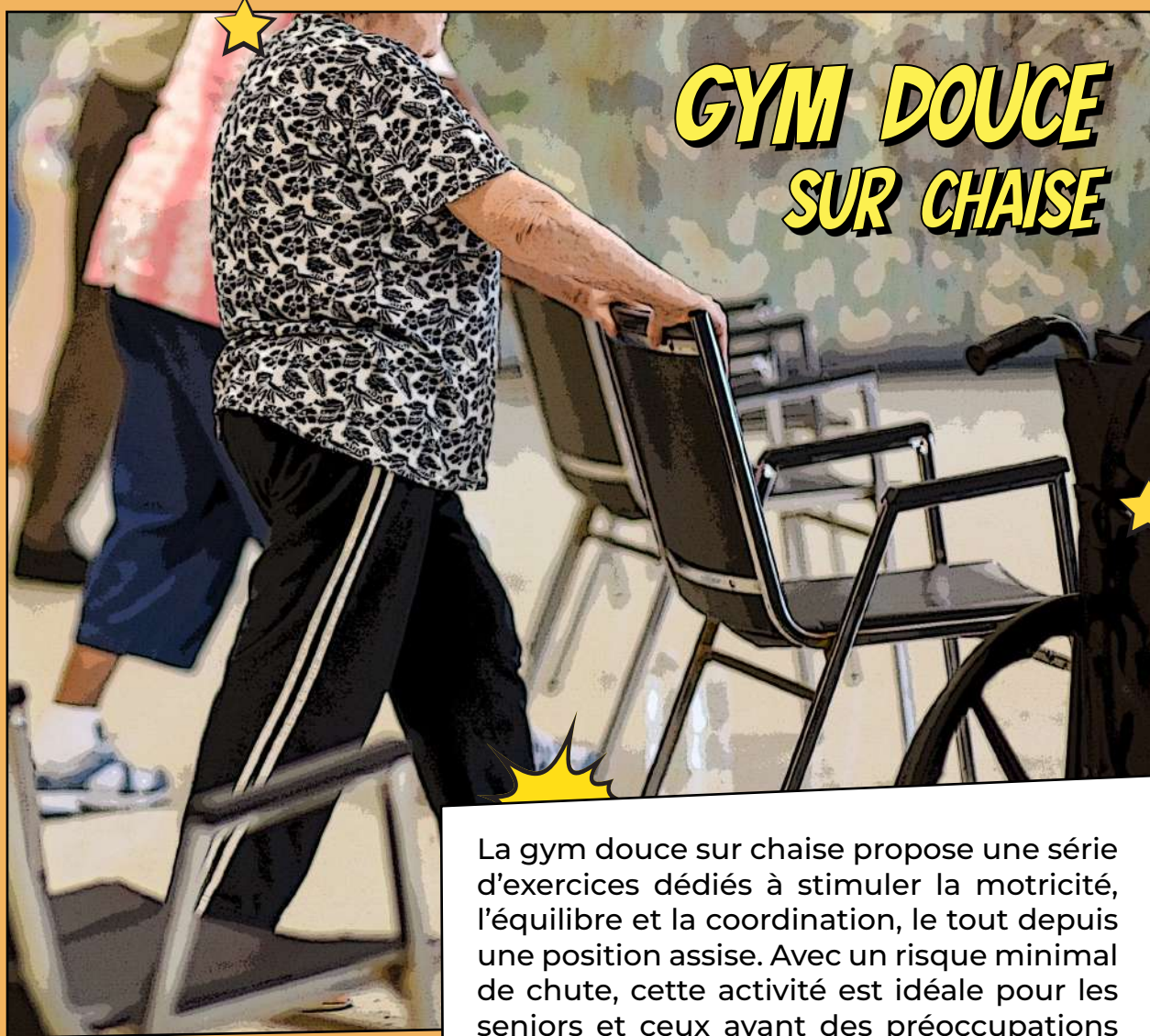
Vendredi · 8h-9h



La gym douce conçue pour les seniors propose une approche délicate sollicitant les muscles et les articulations. Elle englobe divers exercices visant à travailler la motricité, l'équilibre et la coordination des mouvements.

Cette pratique douce permet d'assouplir et de tonifier le corps en douceur, sollicitant l'ensemble des muscles grâce à des exercices simples. Elle contribue à améliorer la posture, à renforcer l'équilibre, et à réduire certaines douleurs, notamment les maux de dos. Une manière agréable et bienveillante de prendre soin de soi, favorisant la vitalité et le bien-être des seniors.

ACTIVITES GYMNIQUES



GYM DOUCE SUR CHAISE

La gym douce sur chaise propose une série d'exercices dédiés à stimuler la motricité, l'équilibre et la coordination, le tout depuis une position assise. Avec un risque minimal de chute, cette activité est idéale pour les seniors et ceux ayant des préoccupations d'équilibre.

Cette pratique sur chaise présente de nombreux avantages, tels que le renforcement musculaire des jambes, la solidification du dos, la stimulation du cœur, la gestion de la respiration, l'entretien de la souplesse, la mobilisation des articulations et l'adaptation de la posture.

SALLE MARTHE BIDOIS CHAUDRON

Mercredi · 15h30-16h30
· 16h30-17h30

SALLE DES FÊTES DE BELLEPIERRE

Jeudi · 13h30-14h30

ACTIVITES GYMNIQUES



PILATES

**SALLE DE GYM DOJO
RÉGIONAL DE CHAMP
FLEURI**

Lundi · 7h30-8h30

**SALLE POLYVALENTE
DE LA BRETAGNE**

Jeudi · 11h-12h

La méthode pilates, une pratique au sol avec ou sans accessoire, ou à l'aide d'appareils, se concentre sur le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire. Elle vise à entretenir, améliorer ou restaurer les fonctions physiques.

Cette méthode offre aux seniors une amélioration notable de l'amplitude articulaire, de l'endurance et de la puissance musculaire. Une manière bienveillante de prendre soin de son corps tout en douceur.

ACTIVITES GYMNIQUES



**GRANDE SALLE DU DOJO
RÉGIONAL DE CHAMP
FLEURI**

Mardi · 11h-12h et 12h-13h

**SALOON QUARTIER
CITÉ COWBOY**

Mardi · 14h30-15h30

**SALLE DES SPORTS
MAIRIE ANNEXE
DE LA PROVIDENCE**

Vendredi · 8h-9h et
9h-10h

**SALLE POLYVALENTE
CENTRE MUNICIPAL
DE MARCADET**

Vendredi · 10h15-11h15

**SALLE ESE GYMNASE DE
LA MONTAGNE 8^{ÈME}**

Vendredi · 11h40-12h40

Le stretching agit comme un doux soulagement pour les muscles sollicités lors d'exercices physiques, contribuant ainsi à prévenir les blessures et à apaiser d'éventuelles douleurs articulaires. Cette récupération musculaire offerte par le stretching conduit à une amélioration des performances globales.

Cette pratique favorise le relâchement des muscles et des articulations, redonnant une plus grande mobilité une fois les tensions dissipées. Une routine régulière de stretching se révèle également particulièrement efficace pour prévenir les crampes et les courbatures, des maux souvent rencontrés chez les seniors.

ACTIVITES RYTHMIQUES

AERO-BOXE



L'aéro boxe est une pratique ludique mêlant boxe et aérobic consistant à réaliser des mouvements et des enchaînements de boxe en rythme sur de la musique menant à la réalisation de véritables chorégraphies, sans aucun contact. Cette pratique est particulièrement tournée vers le fitness et le bien-être.

Loin de la violence de la boxe, l'aéro boxing est au contraire une activité sportive ludique qui va permettre de se défouler sans se faire mal, puisque tous les mouvements sont réalisés dans le vide. Son action anti-stress conjuguée à une dépense calorique importante font de l'aéro boxing une discipline particulièrement plébiscitée par les seniors.

**SALLE DES SPORTS
ACADÉMIE DES CAMÉLIAS
CITÉ DE BRULYS**

Mercredi · 8h-9h

**SALLE DES SPORTS
DES TAMARINS**

Mercredi · 11h30-12h30

ACTIVITES RYTHMIQUES



BADMINTON

Le badminton, un sport convivial où les joueurs se renvoient un volant au-dessus d'un filet à l'aide d'une raquette, offre aux seniors une activité ludique. Le but est de faire atterrir le volant sur le sol du camp adverse.

**GYMNASE
JULES REYDELLET**

Mercredi · 17h30-18h30

Le badminton, en plus d'être amusant, travaille la souplesse et l'équilibre. Pratiquer ce sport contribue à renforcer la stabilité donnant ainsi une manière divertissante et bénéfique de rester actif et en forme.

ACTIVITES RYTHMIQUES

CARDIO GYM



STADE DE LA REDOUTE

Lundi · 14h15-15h15

SALLE POLYVALENTE DE LA BRETAGNE

Mardi · 9h40-10h40

PARC DE LA TRINITÉ ENTRÉE AIRE DE JEUX

Jeudi · 9h-10h

SALON QUARTIER CITÉ COWBOY

Jeudi · 10h15-11h15

MAISON DE QUARTIER BELLEVUE LA BRETAGNE

Jeudi · 13h-14h

SALLE DES FÊTES N°2 LA MONTAGNE 15^{ÈME}

Jeudi · 14h45-15h45

Le cardio gym, une méthode d'entraînement intense combinant exercices cardiovasculaires et renforcement musculaire, permet une approche dynamique aux seniors pour rester en forme.

Cet entraînement protège et renforce le cœur grâce à l'endurance, contribuant à la lutte contre l'hypertension, ainsi que des maladies cardio-vasculaires telles que le cholestérol ou le diabète. Une manière énergique et bénéfique de prendre soin de sa santé, en alliant plaisir et bien-être.

ACTIVITES RYTHMIQUES



DANSE DE SALON A DEUX

Les danses de salon offrent une expérience où vous vous déplacez harmonieusement sur la piste avec votre partenaire, en suivant le rythme de la musique, les pas et en maintenant une posture équilibrée.

Participer à des danses de salon peut avoir des avantages significatifs pour la santé des seniors. Cela inclut la réduction de la tension artérielle et du cholestérol, l'amélioration de la santé cardiovasculaire, le renforcement des os porteurs, la prévention de la perte osseuse liée à l'ostéoporose, etc. Une façon agréable et sociale de rester actif et en bonne santé.

**SALLE MARTHE BIDOIS
CHAUDRON**

Lundi · 15h-16h

**SALLE POLYVALENTE
DES CAMÉLIAS**

Vendredi · 11h-12h

ACTIVITES RYTHMIQUES

SALLE POLYVALENTE CENTRE MUNICIPAL DE MARCADET

Lundi · 9h-10h (débutant)

SALLE MARTHE BIDOIS CHAUDRON

Lundi · 8h30-9h30 (avancé)
9h30-10h30 (intermédiaire)
10h30-11h30 (débutant)

MAISON DE QUARTIER BELLEVUE LA BRETAGNE

Mardi · 9h-10h (débutant)

SALLE ESE GYMNASSE DE LA MONTAGNE 8^{ÈME}

Mardi · 10h30-11h30
(débutant)

SALLE DES FÊTES DE BELLEPIERRE

Mardi · 14h-15h (débutant)

SALLE POLYVALENTE DE BOIS DE NÈFLES

Mardi · 14h-15h (débutant)

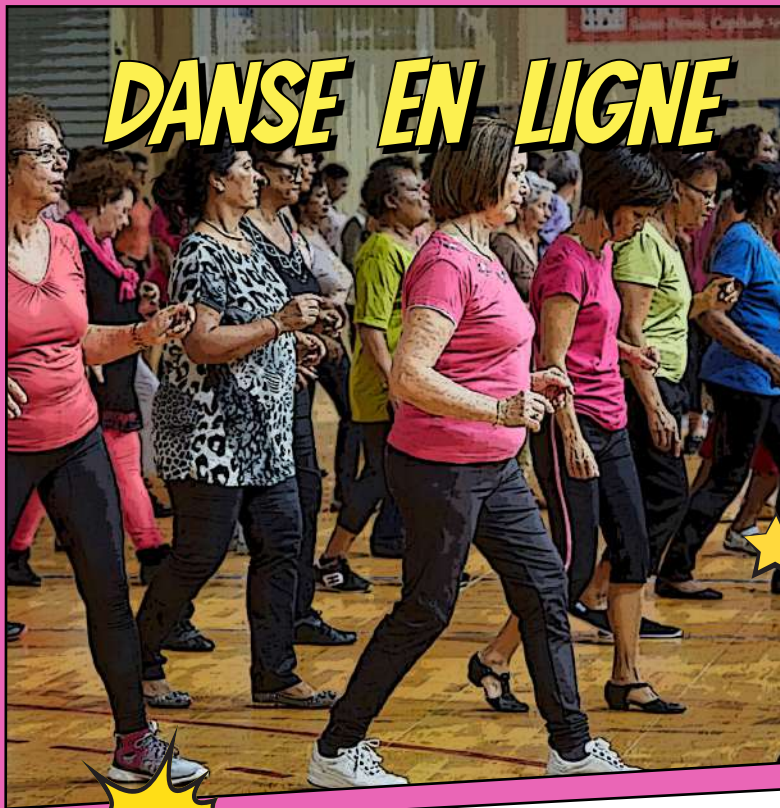
SALLE DES FÊTES N°2 LA MONTAGNE 15^{ÈME}

Mercredi · 9h-10h
(débutant)

SALLE POLYVALENTE SAINT-FRANÇOIS

Mercredi · 9h-10h
(débutant)

(à suivre)



La danse en ligne offre une expérience chorégraphiée où un groupe de personnes suit une séquence répétitive de pas, organisée en lignes avec différents niveaux de difficulté, adaptés aux débutants, intermédiaires et avancés.

Cette activité apporte une série d'avantages pour les seniors, améliorant l'équilibre, l'endurance, la souplesse, le tonus musculaire et la force. Selon certains scientifiques, elle pourrait même contribuer à ralentir le déclin cognitif et à prévenir les troubles de la mémoire. La danse en ligne devient ainsi une manière divertissante et stimulante de maintenir une bonne santé physique et mentale.

**SALLE POLYVALENTE
DU BRÛLÉ**

Mercredi · 10h30-11h30
(débutant)

**SALLE DES SPORTS
MAIRIE ANNEXE
DE LA PROVIDENCE**

Mercredi · 14h-15h
(débutant)
15h-16h (avancé)

Jeudi · 14h-15h (débutant)
15h-16h (intermédiaire)

**SALLE POLYVALENTE
DE PRIMAT**

Lundi · 13h30-14h30
(débutant)
Jeudi · 8h30-9h30
(débutant)

**SALLE POLYVALENTE
DU MOUFIA**

Jeudi · 9h-10h (intermédiaire), 10h-11h (avancé)

**SALLE POLYVALENTE
DE LA BRETAGNE**

Vendredi · 9h45-10h45
(débutant)

**SALLE DE RÉUNION
CENTRE MUNICIPAL DE
LA SOURCE**

Vendredi · 10h30-11h30
(débutant)

**SALLE POLYVALENTE
DES CAMÉLIAS**

Samedi · 9h-10h (débutant)
10h-11h (intermédiaire)

DANSE EN LIGNE (SUITE)



ACTIVITES RYTHMIQUES



DANSES LATINES

La danse latino, aussi appelée danse latine, englobe un ensemble de danses de couples d'origine d'Amérique latine, caractérisé par leur rythme joyeux, leur énergie passionnée et la connexion étroite entre les partenaires.

Pratiquer la danse latino peut être une expérience enrichissante pour les seniors, apportant des avantages tels que le renforcement de la communication, de la coordination et de la confiance, tout en favorisant la santé physique et mentale. Une manière divertissante et sociale de rester actif, énergisé et connecté avec les autres.

**SALLE MARTHE BIDOIS
CHAUDRON**

Lundi · 14h-15h

**SALLE POLYVALENTE
DES CAMÉLIAS**

Vendredi · 10h-11h

ACTIVITES RYTHMIQUES



KUDURO FIT

**SALLE POLYVALENTE DES
CAMÉLIAS**

Lundi · 8h-9h

**SALLE DES SPORTS
MAIRIE ANNEXE
DE LA PROVIDENCE**

Vendredi · 11h-12h

Le Kuduro fit, une fusion entre danse et fitness, propose une expérience joyeuse de danse de groupe sur des rythmes ensoleillés d'inspiration afro-caribéenne. S'inspirant du madison, cette activité est enseignée avec une pédagogie simple, adaptée à tous les publics.

Cette activité festive offre de nombreux avantages, particulièrement adaptés aux seniors. En plus d'apporter de la joie, le Kuduro fit permet de renforcer le cœur, améliorant ainsi le cardio et l'endurance. Une manière dynamique et divertissante de prendre soin de soi, tout en restant actif et énergique.

ACTIVITES RYTHMIQUES

SELF-DEFENSE



Le self-défense vise à enseigner aux pratiquants comment réagir face à diverses situations, qu'elles impliquent ou non l'utilisation d'une arme. L'objectif est de développer des réflexes spontanés en cas d'agression, tout en préservant un esprit citoyen et respectueux de la loi.

Cela renforce la confiance en soi, améliore la gestion du stress, favorise la forme physique, et enseigne des compétences pour résoudre les conflits de manière pacifique. De plus, cette pratique développe une mentalité forte pour assurer sa propre sécurité, contribuant ainsi à une vie plus sûre et plus confiante.

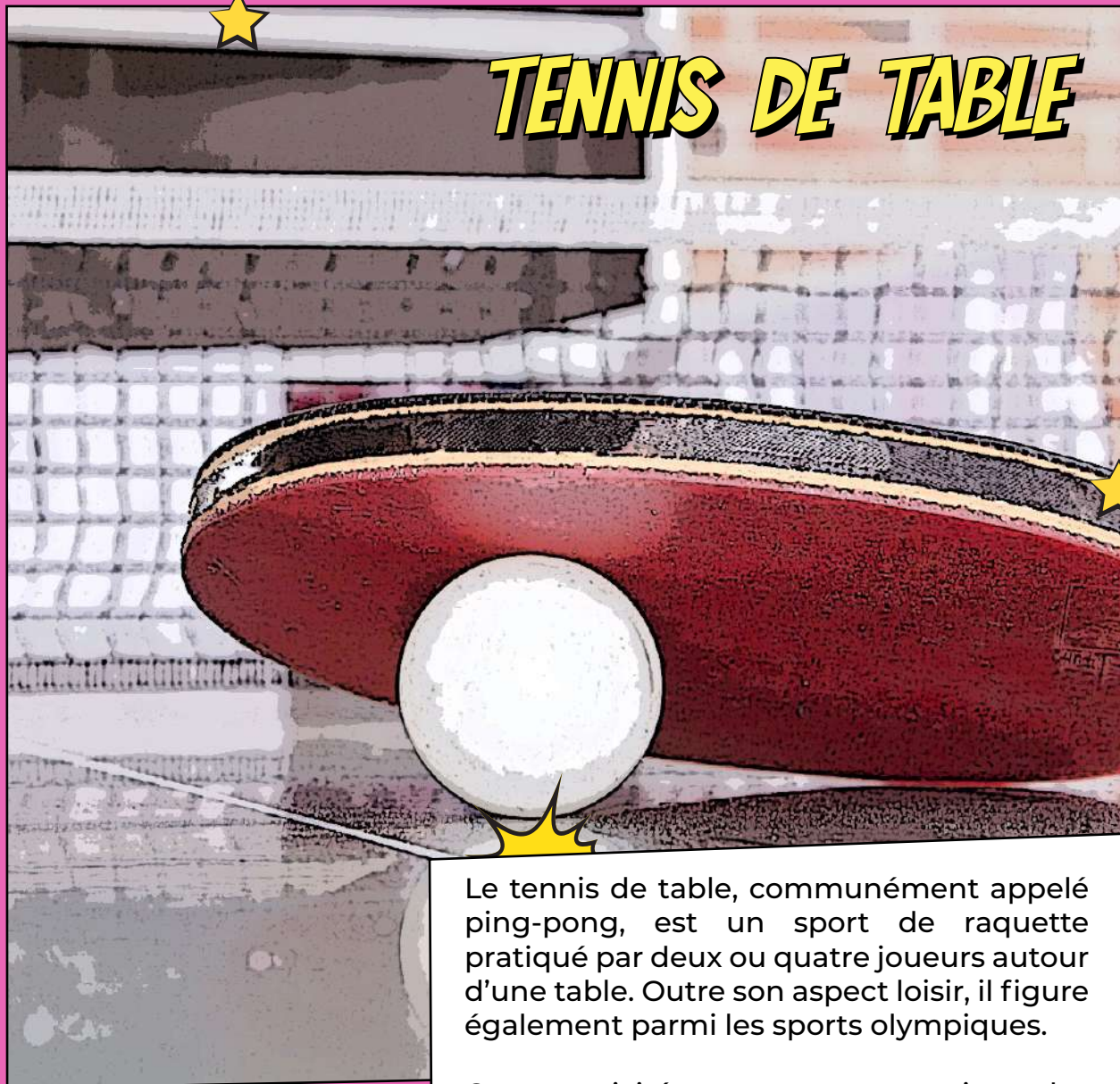
**SALLE DES SPORTS
ÉCOLE PK4**

Vendredi · 14h-15h et
15h-16h

ACTIVITES RYTHMIQUES



TENNIS DE TABLE



Le tennis de table, communément appelé ping-pong, est un sport de raquette pratiqué par deux ou quatre joueurs autour d'une table. Outre son aspect loisir, il figure également parmi les sports olympiques.

Cette activité apporte aux seniors des avantages significatifs. Le tennis de table favorise la motricité tout en améliorant la coordination entre la perception visuelle et l'action des membres. Une manière divertissante et stimulante de rester actif tout en cultivant des compétences physiques et cognitives.



CENTRE INTERGÉNÉRATIONNEL DU RUISSEAU BLANC, LA MONTAGNE 8^{ÈME}

Vendredi · 13h-14h et
14h-15h

ACTIVITES RYTHMIQUES



**SALLE POLYVALENTE
EGLANTINES MOUFIA**

Lundi · 11h-12h

**SALOON QUARTIER
CITÉ COWBOY**

Mardi · 7h30-8h30

**SALLE POLYVALENTE
DE LA BRETAGNE**

Mardi · 10h40-11h40

**SALLE PÉDAGOGIQUE
DE CHAMP FLEURI**

Jeudi · 7h30-8h30

Vendredi · 11h-12h

Ce programme de remise en forme d'origine colombienne alliant aérobic et fitness, sur des rythmes entraînants et des chorégraphies inspirées des danses latines, permet aux seniors une approche dynamique pour prendre soin de leur bien-être.

Cette activité, bien adaptée aux besoins des seniors, contribue à soulager les douleurs musculaires chroniques, à stimuler la respiration et la mobilité, à améliorer la digestion, tout en renforçant la confiance en soi. Une façon joyeuse et bienfaisante de maintenir la forme physique et de cultiver le bien-être, en harmonie avec la musique et la culture latino-américaine.

**NOU LE
CREATIF!**





02

**LOISIRS
CREATIFS**



ACTIVITES PRATIQUES & ARTISTIQUES



CHORALE

**SALLE POLYVALENTE
DE PRIMAT**

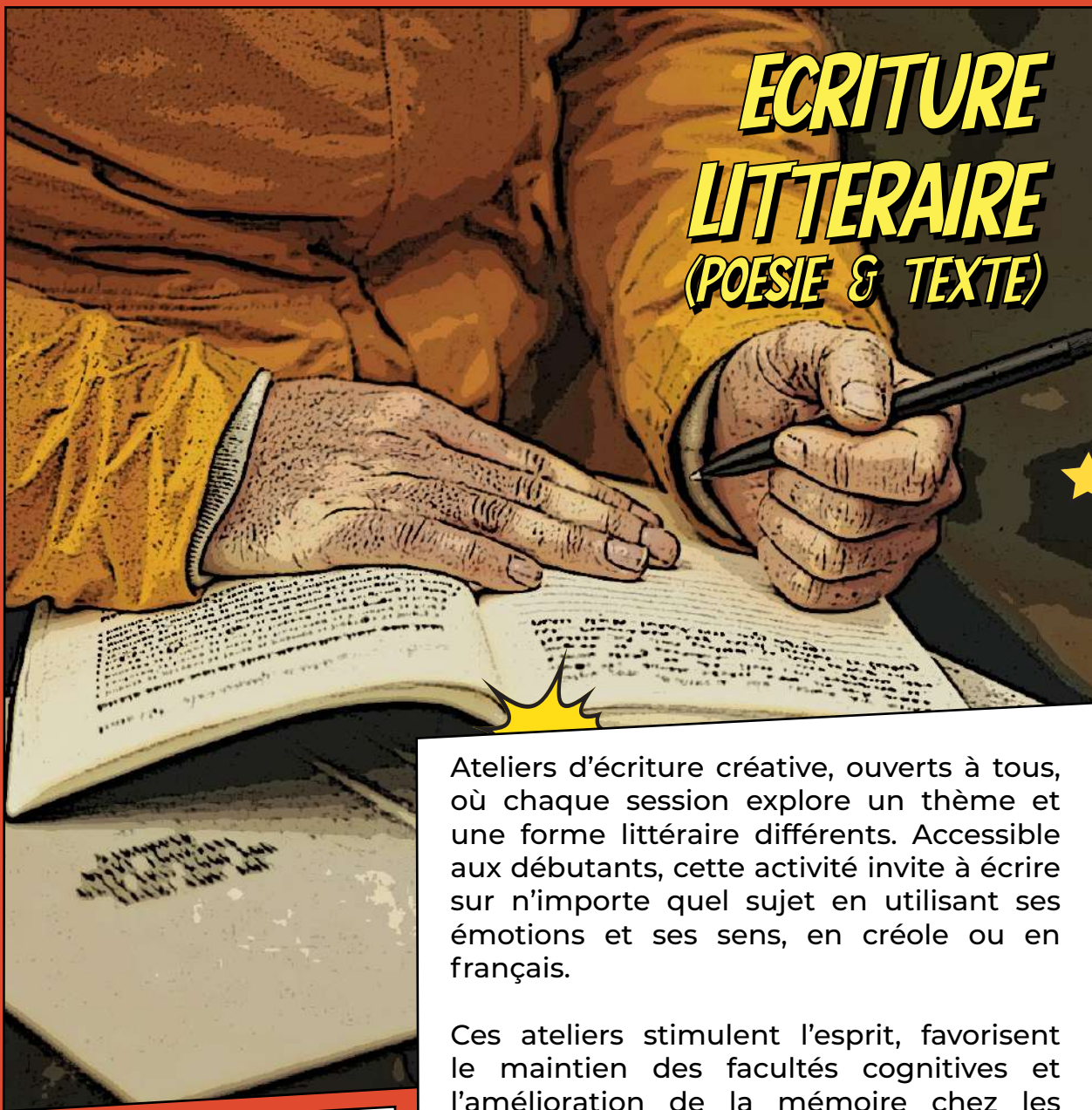
Vendredi · 14h-15h30

En musique occidentale, une chorale rassemble des choristes qui chantent ensemble, guidés par un chef de chœur, interprétant harmonieusement différentes parties musicales.

Participer à une chorale est une opportunité de libérer le stress, de gagner en confiance, d'améliorer la respiration et la mémoire. Surtout, c'est une activité sociale enrichissante, créant des liens précieux au sein d'une communauté passionnée par la musique.

ACTIVITES PRATIQUES & ARTISTIQUES

ECRITURE LITTERAIRE (POESIE & TEXTE)



Ateliers d'écriture créative, ouverts à tous, où chaque session explore un thème et une forme littéraire différents. Accessible aux débutants, cette activité invite à écrire sur n'importe quel sujet en utilisant ses émotions et ses sens, en créole ou en français.

Ces ateliers stimulent l'esprit, favorisent le maintien des facultés cognitives et l'amélioration de la mémoire chez les seniors. En plus d'être une source de lien social et d'échanges, l'écriture dynamise les capacités rédactionnelles, explorant ainsi émotions et sentiments. Une activité thérapeutique qui permet de formuler des pensées et des souvenirs personnels.

**SALLE 24 MAIRIE ANNEXE
DE LA PROVIDENCE**

Mardi · 13h-14h et
14h-15h

ACTIVITES PRATIQUES & ARTISTIQUES



GOSPEL



SALLE POLYVALENTE DE MONTGAILLARD

Lundi · 15h-16h30

Vendredi · 15h-16h30

Le gospel, un genre musical chrétien d'origine afro-américaine, a évolué avec des nuances vocales diverses reflétant différentes cultures, se développant parallèlement au blues primitif. Les artistes contemporains y ont également ajouté des éléments de musique soul.

Chanter du gospel va au-delà de la musique. C'est une pratique qui libère la respiration, apaise l'anxiété et stimule l'intuition ainsi que la créativité. Une expérience musicale bénéfique pour le bien-être des seniors.



ACTIVITES PRATIQUES & ARTISTIQUES

MODELAGE



Le modelage, une technique artistique utilisant des matières malléables comme l'argile, offre aux seniors une expérience sculpturale. Au fil de plusieurs séances, le sujet prend forme, passant par l'évidage, la cuisson et la finition, aboutissant à la création d'un objet à emporter chez soi.

**31 RUE SAINTE-ANNE
CENTRE-VILLE**

Mardi · 9h-10h30

Mercredi · 9h-10h30 et
14h30-16h

Cette activité stimule l'imagination, libère l'inventivité, et favorise la concentration, la motricité fine, la mémoire, ainsi que la confiance en soi. En plus de décompresser, le modelage crée un lien social, renforçant le sentiment d'appartenance à un groupe. Une expérience artistique enrichissante pour les seniors.

ACTIVITES PRATIQUES & ARTISTIQUES



SALLE 36 MAIRIE ANNEXE DE LA PROVIDENCE

Lundi · 8h30-10h et
10h-11h30

Mercredi · 13h-14h30
et 14h30-16h

Samedi · 10h-11h30

La mosaïque, un art décoratif captivant, consiste à assembler des fragments de pierre, de verre, d'émail ou de céramique, appelés tesselles, pour créer des motifs ou des figures. Cette activité artistique offre aux seniors un moyen divertissant d'améliorer leur vision et leur dextérité de manière ludique.

La pratique de la mosaïque permet de stimuler leur vision tout en développant leur habileté manuelle de manière agréable. Une manière artistique et bénéfique de passer du temps.

ACTIVITES PRATIQUES & ARTISTIQUES

PEINTURE DESSIN A L'ACRYLIQUE



**SALLE KOTÉ LA KAZ
(PRÈS DE L'EHPAD DE LA
CROIX ROUGE)**

Lundi · 13h30-15h

La peinture acrylique, à base d'eau, sèche rapidement et n'émet presque aucune odeur, facilitant son nettoyage avec de l'eau. Cette activité artistique, le dessin à l'acrylique, peut être particulièrement bénéfique pour stimuler la mémoire et améliorer les fonctions cognitives des seniors.

En plus de cela, elle offre l'opportunité de sortir de l'isolement, de créer des liens sociaux, d'encourager les échanges et de partager un plaisir commun. Une manière artistique et enrichissante de passer du temps.

ACTIVITES PRATIQUES & ARTISTIQUES



PEINTURE DESSIN A L'AQUARELLE

**SALLE KOTÉ LA KAZ
(PRÈS DE L'EHPAD DE LA
CROIX ROUGE)**

Lundi · 15h-16h30

**SALLE POLYVALENTE
DES CAMÉLIAS**

Mardi · 13h-14h30 et
14h30-16h

**SALLE 36 MAIRIE ANNEXE
DE LA PROVIDENCE**

Mardi · 8h30-10h et
10h15-11h45

Mercredi · 8h30-10h et
10h15-11h45

La peinture à l'aquarelle est une technique à l'eau, mettant en avant la transparence de ses couleurs, contrairement à la gouache qui est opaque.

Cette activité artistique apporte un sentiment d'accomplissement, élève l'estime de soi, aide à réduire le stress et l'anxiété, améliore la santé mentale et l'humeur, tout en favorisant la concentration. Une expérience créative qui apporte joie et bien-être aux seniors.

ACTIVITES PRATIQUES & ARTISTIQUES

THEATRE



**SALLE KOTÉ LA KAZ
(PRÈS DE L'EHPAD DE LA
CROIX ROUGE)**

Vendredi · 9h-10h30

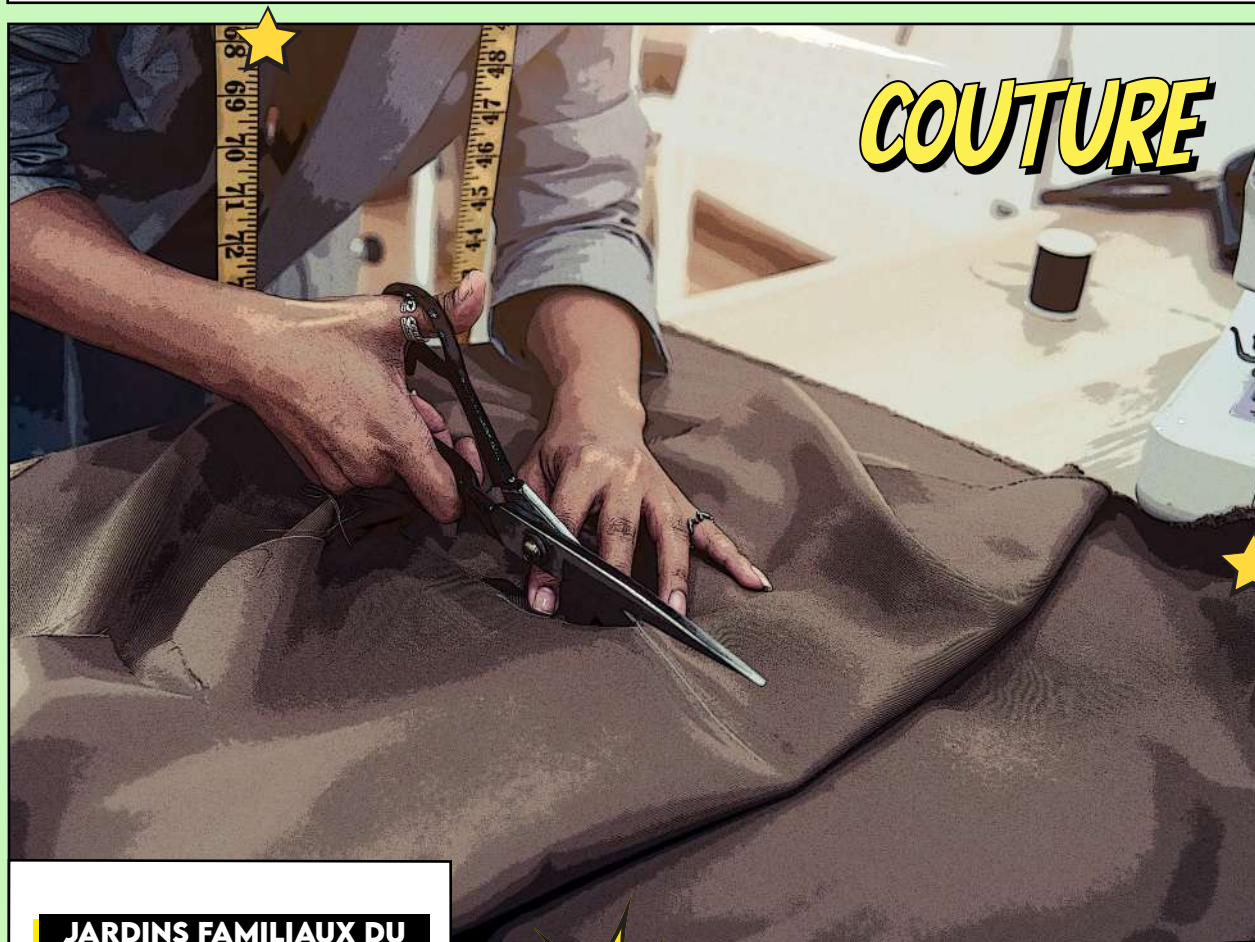
**SALLE DES FÊTES DE
BELLEPIERRE**

Lundi · 14h-15h30

Le théâtre, art de la représentation dramatique ou comique, mêle la performance à un genre littéraire spécifique.

La pratique du théâtre offre aux seniors une opportunité de retrouver confiance en eux, de partager, de communiquer et de s'épanouir. C'est une activité qui stimule la mémoire et l'imaginaire, ajoutant une dimension ludique et enrichissante à la vie quotidienne. Une invitation à explorer les possibilités créatives et sociales du monde du spectacle.

ACTIVITES PRATIQUES & ARTISTIQUES



COUTURE

JARDINS FAMILIAUX DU CHAUDRON

Lundi · 8h-9h30 et
10h-11h30 (débutant)

SALLE KOTÉ LA KAZ (PRÈS DE L'EHPAD DE LA CROIX ROUGE)

Lundi · 8h30-10h (avancé)
Mardi · 8h30-10h ·
10h30-12h · 13h30-15h ·
16h-17h30 (débutant)
Mercredi · 8h30-10h ·
10h30-12h (débutant)
Jeudi · 8h30-10h (débutant)

La couture, art de confectionner et réparer des vêtements ou autres matériaux à l'aide d'aiguilles, de fils, ou d'une machine à coudre, est une activité idéale pour les hommes et les femmes seniors.

En plus de maintenir une activité physique, la couture se révèle être particulièrement bénéfique pour les seniors en renforçant leurs facultés cognitives, stimulant la mémoire, la vue, tout en encourageant la créativité. Une passion créative qui contribue au bien-être global.

ACTIVITES PRATIQUES & ARTISTIQUES



**SALLE LA CHAPELLE
DE LA LEPROSERIE
LA MONTAGNE 15^{ÈME}**

Jeudi · 10h-11h

**SALLE POLYVALENTE
DE LA BRETAGNE**

Vendredi · 14h-15h

L'art du tressage des végétaux, utilisant diverses plantes, offre la possibilité de créer facilement des objets utilitaires ou décoratifs.

Ce loisir écologique et original apporte non seulement du plaisir et de la satisfaction, mais aussi d'agréables moments à partager. Le tressage de décorations végétales stimule la concentration et sollicite les mains de manière agile tout au long du processus de création. Une activité créative qui contribue au bien-être des seniors.

FABRIQUE BRICOLAGE RECUPERATION



**SALLE KOTÉ LA KAZ
(PRÈS DE L'EHPAD DE LA
CROIX ROUGE)**

Mardi · 8h30-10h et
10h-11h30

Jeudi · 8h30-10h et
10h-11h30

La fabrique bricolage récupération propose une activité manuelle axée sur la réparation, l'entretien, l'amélioration ou la création d'objets à partir de matériaux récupérés. Cette approche du bricolage consiste à utiliser ce que l'on a sous la main.

À travers la fabrique bricolage, on cultive des qualités telles que la créativité, la persévérance et l'endurance, répondant ainsi à notre besoin d'accomplissement. Créer, réparer, rénover sont autant d'actions qui renforcent la confiance en soi, offrant aux seniors une activité gratifiante et stimulante.

ACTIVITES PRATIQUES & ARTISTIQUES



JARDINS FAMILIAUX DU CHAUDRON

Mardi · 9h-10h30

JARDIN DES CAMÉLIAS

Mercredi · 14h-15h30

ROND POINT DES MANGUIERS CAMÉLIAS

Samedi · 9h-10h30

Le jardinage, art de cultiver et d'entretenir des végétaux pour créer un jardin harmonieux, répondant à des critères esthétiques et/ou alimentaires, offre une expérience enrichissante.

Cette activité permet aux seniors de réduire le stress en profitant de moments calmes et du contact avec la nature. En améliorant le bien-être, le jardinage sollicite à la fois les capacités motrices et cognitives. Il se révèle bénéfique pour la santé mentale et physique des seniors, constituant une source de joie et d'épanouissement au fil des saisons.

ACTIVITES PRATIQUES & ARTISTIQUES

ORIGAMI



**SALLE D'ACTIVITÉS
ACADÉMIE DES CAMÉLIAS**

Samedi · 9h-10h et 10h-11h

L'origami, l'art délicat du pliage de papier, trouve son origine dans le verbe japonais «ORU» signifiant plier et le nom «KAMI» signifiant papier. Cette pratique artistique consiste à créer une variété de modèles figuratifs ou abstraits en effectuant une série de pliages ingénieux sur une simple feuille de papier, sans découpage ni collage.

L'origami éveille la créativité tout en favorisant l'écoute, le suivi des instructions, la précision, le respect de la méthode et l'accroissement de la concentration. Il s'avère également être une initiation ludique à la géométrie élémentaire.

ACTIVITES PRATIQUES & ARTISTIQUES



SCRAPBOOKING

Le scrapbooking, contraction de l'anglais « scrap » (bouts, morceaux) et « book » (livre, album), consiste à embellir un album photo en y ajoutant diverses décorations et fioritures.

Au-delà du plaisir qu'il procure, le scrapbooking offre une multitude de bienfaits. Cette activité constitue une excellente manière de stimuler la créativité, d'améliorer la motricité fine et de renforcer la mémoire en revisitant d'anciens souvenirs. Un moyen artistique et gratifiant pour les seniors de donner vie à leurs moments précieux.

**SALLE KOTÉ LA KAZ
(PRÈS DE L'EHPAD DE LA
CROIX ROUGE)**

Lundi · 11h-12h

**SALLE LA CHAPELLE
DE LA LEPROSERIE
LA MONTAGNE 15^{ÈME}**

Jeudi · 11h-12h

ACTIVITES PRATIQUES & ARTISTIQUES



TRESSAGE VACOA

L'art traditionnel du tressage du vacoa à La Réunion donne naissance à des objets artisanaux prisés en tant que souvenirs. Les feuilles de vacoa subissent un processus de transformation, de la coupe des épines au séchage, pour devenir souples et résistantes.

Cette activité favorise la concentration et le lâcher-prise. En se concentrant sur cette technique artistique qui stimule les sens, elle permet de canaliser l'attention, éloignant les tensions et favorisant la détente. Une approche sensorielle qui propose aux seniors un moyen agréable de se relaxer et de libérer les esprits.

**SALLE POLYVALENTE
DES CAMÉLIAS**

Mardi · 10h-11h et 11h-12h

ACTIVITES PRATIQUES & ARTISTIQUES



TRICOT

**SALLE 36 MAIRIE ANNEXE
DE LA PROVIDENCE**

Jeudi · 13h-14h et 14h-15h

Le tricot, technique de formation de tissu par des mailles réalisées avec des aiguilles, offre des bienfaits avérés pour la santé. Des études ont démontré son impact positif, notamment en réduisant les pertes de mémoire liées à l'âge et en contribuant à la lutte contre des maladies telles que Alzheimer. En pratiquant le tricot, nous sollicitons des parties spécifiques du cerveau, stimulant ainsi les connexions neuronales. Une activité bénéfique pour le bien-être mental des seniors.

ACTIVITES CULINAIRES



JARDINS FAMILIAUX DU CHAUDRON

Mardi · 9h-11h

CLUB SENIORS JAVABLEUE

Jeudi · 9h-11h

SALLE D'ACTIVITÉS ILET QUINQUINA (ANCIENNE ÉCOLE)

Vendredi · 14h-16h

La cuisine, art de préparer les aliments en vue de leur consommation, est une activité conviviale qui renforce les liens sociaux et peut stimuler les capacités cognitives. Au-delà de ses aspects pratiques, la cuisine sollicite tous nos sens et invite à la créativité. Un moment de détente et de partage aux nombreux bienfaits, parfois insoupçonnés, pour les seniors.

ACTIVITES CULINAIRES

PÂTISSERIE



La pâtisserie, raffinement culinaire nécessitant habileté et créativité, transforme des ingrédients simples en créations uniques, à la fois délicieuses et esthétiquement plaisantes, parfois même artistiques.

Cette activité délicate permet d'exprimer la créativité tout en procurant un sentiment de bien-être général et déstressant. La pâtisserie ravive des souvenirs, stimule les sens, améliore l'appétit, encourage une meilleure relation avec la nourriture, et maintient le cerveau actif par le biais de pesées et de mesures. Une véritable source de plaisir et de bienfaits pour les seniors.

SALLE DES TAMARINS

Lundi · 9h-11h
Mardi · 9h-11h

SALLE D'ACTIVITÉS ILET QUINQUINA (ANCIENNE ÉCOLE)

Lundi · 14h-16h

**NOU LE
GOURMAND!**



**NOU LE
BRILLANT!**





03

**ACTIVITES
INTELLECTUELLES**



ACTIVITES INTELLECTUELLES



ANGLAIS

SALLE 24 MAIRIE ANNEXE DE LA PROVIDENCE

Lundi · 8h-9h · 9h-10h
10h-11h · 14h-15h · 15h-16h
(avancé)

Mardi · 8h-9h · 9h-10h (dé-
butant) · 10h-11h (avancé)

Jeudi · 8h30-9h30
9h30-10h30 · 10h30-11h30
(débutant)

L'anglais, membre de la famille des langues indo-européennes relevant de la branche germanique occidentale, est la langue officielle de la Grande-Bretagne, des États-Unis et de la plupart des pays du Commonwealth. S'initier à une nouvelle langue aurait des effets bénéfiques sur le retardement de certains troubles cognitifs liés à l'âge, tels que les pertes de mémoire. Cela stimulerait la mémoire et le cerveau, contribuant ainsi à repousser les risques liés à Alzheimer. Apprendre une nouvelle langue facilite également les voyages en améliorant l'expression linguistique et accroît la motivation d'apprentissage chez les seniors.

ACTIVITES INTELLECTUELLES

GENEALOGIE



SALLE INFORMATIQUE ACADEMIE DES CAMÉLIAS

Vendredi · 13h-14h30 ·
14h30-16h

La généalogie, science dédiée à la recherche de l'origine et à l'étude de la composition des familles, exerce des bienfaits notables sur l'équilibre familial et le développement personnel. Structurer son histoire familiale à travers un arbre généalogique stimule le bien-être des seniors, éveille la curiosité, et offre l'opportunité de redonner vie à des personnes souvent oubliées par l'histoire familiale. Une activité enrichissante pour explorer ses racines et renforcer les liens intergénérationnels.

ACTIVITES INTELLECTUELLES

HISTOIRE ET PATRIMOINE



SALLE COLLABORATEURS ACADÉMIE DES CAMÉLIAS

Mercredi · 14h-15h30

Samedi · 9h-10h30

Explorer les événements marquants et les lieux significatifs de notre histoire, ainsi que les personnalités notables du passé ayant contribué de manière significative à la société réunionnaise, permet de développer divers bienfaits.

Cette exploration favorise l'enrichissement de la culture personnelle, la compréhension des événements historiques, le travail de la mémoire, l'apprentissage et une stimulation positive du cerveau. En outre, elle contribue à la transmission du savoir, offrant ainsi une expérience gratifiante et éducative pour les seniors.

ACTIVITÉS INTELLECTUELLES

SALLE INFORMATIQUE ACADÉMIE DES CAMÉLIAS

Lundi · 9h-10h (débutant)
Mardi · 9h-10h (intermédiaire)
Jeudi · 9h-10h (intermédiaire)

POLE NUMÉRIQUE ZAC FINETTE

Mardi · 9h-10h30 (avancé)

SALLE INFORMATIQUE MAIL DU CHAUDRON

Mardi · 8h45-9h45 (débutant)
9h45-10h45 (avancé)
Sur tablette tactile : 10h45-11h45 (débutant)
Jeudi · 9h30-10h30 (débutant)
· 10h30-11h30 (avancé)

SERVICE TECHNIQUE DE LA MAIRIE DE LA MONTAGNE 8^{ÈME}

Mercredi · Sur tablette tactile
10h-11h30 (débutant)

SWITCH NUMÉRIQUE 2 BAS DE LA RIVIÈRE

Mercredi · 13h30-15h (débutant)
Jeudi · 9h-10h30 (avancé)

SALLE INFORMATIQUE MÉDIATHÈQUE TRINITÉ

Jeudi · 9h-10h · 10h-11h ·
11h-12h (tous les 15 jours)

SWITCH NUMÉRIQUE CAMÉLIAS

Mardi · 9h-10h30 (débutant)
Jeudi · 9h-10h30 (avancé)

SALLE D'ACTIVITÉS AN- CIENNE MAIRIE DE SAINT-FRANÇOIS

Jeudi · 10h-11h30 (tablettes)

INFORMATIQUE ET NUMÉRIQUE



L'informatique traite et archive les informations via des logiciels, tandis que le numérique assure la transmission et la consommation des données à travers divers supports tels que l'ordinateur, la tablette et le téléphone portable.

L'utilisation d'internet favorise l'ouverture sur le monde, maintient l'activité et contribue à lutter contre la dépendance. De plus, le numérique aide à combattre l'isolement en permettant un contact social continu via des applications de messagerie, des emails et des réseaux sociaux. Un moyen essentiel pour les seniors de rester connectés avec leurs proches et de développer leurs relations sociales.

ACTIVITES INTELLECTUELLES

JEU DE CARTES EN TOURNOIS



**SALLE DU FOYER
SALLE DES TAMARINS**

Mercredi · 9h-10h

Le terme "jeu de cartes" fait référence au matériel complet nécessaire pour pratiquer un jeu de société, tel qu'un jeu de 32 ou 52 cartes.

Les jeux de cartes favorisent le développement de compétences telles que la compréhension des consignes et la logique chez les seniors.

JEUX DU MONDE



Le jeu, activité de loisirs physique ou psychique régie par des règles, vise à procurer plaisir et amusement. Il englobe une variété de jeux du monde.

**SALLE 36 MAIRIE ANNEXE
DE LA PROVIDENCE**

Vendredi · 9h30-11h

Jouer favorise la socialisation, stimule le cerveau et encourage les échanges, offrant ainsi aux seniors un moyen agréable de vivre et d'évoluer ensemble, particulièrement bénéfique pour ceux qui peuvent ressentir de la solitude.





04

INFORMATIONS

MODALITES D'INSCRIPTION

Les inscriptions au Plan Seniors en Action sont ouvertes à tous les seniors de Saint-Denis, à **partir de 55 ans**.

INSCRIPTIONS A LA NORDEV

Parc des expositions , 1 rue du Karting, 97400 Saint-Denis

- **Le lundi 12 février 2024 de 8h à 16h**
> Ouvert **uniquement** aux clubs seniors de Saint-Denis
- **Du mardi 13 février 2024 au jeudi 15 février 2024 de 8h à 16h**
> Ouvert à tous les seniors de Saint-Denis
- **Le vendredi 16 février 2024 de 8h à 12h**
> Ouvert à tous les seniors de Saint-Denis

INSCRIPTIONS DANS LES ECARTS

- **Le mardi 20 février 2024 de 9h à 15h**
> Mairie annexe de la Bretagne
- **Le mercredi 21 février 2024 de 9h à 15h**
> Mairie annexe de la Montagne 8^{ème}
> Mairie annexe de la Montagne 15^{ème}
- **Le jeudi 22 février 2024 de 9h à 15h**
> Mairie annexe de Saint-François
> Mairie annexe du Brûlé

DEBUT DES ACTIVITES LE 26 FEVRIER 2024
FIN DES ACTIVITES LE 7 DECEMBRE 2024



ATTESTATION A DETACHER ET REMPLIR PUIS DONNER LORS DE L'INSCRIPTION

ATTESTATION SUR L'HONNEUR

Je soussigné(e) Madame Monsieur Présentation pièce d'identité

Nom : Prénoms :

Date de Naissance :

Tél Portable : Tél Fixe :

Adresse mail :

J'atteste sur l'honneur :

- Habiter Saint-Denis à l'adresse suivante : Justificatif d'adresse

.....

.....

- Ne pas présenter de contre-indication médicale pour participer aux activités

Personne à contacter en cas d'urgence :

Nom : Prénoms :

Tél Portable : Tél Fixe :

Règlement (5€ par activité) :

Montant total espèce : ou Montant total chèque :
ne pas mettre l'ordre sur le chèque

(Ci-dessous partie à compléter uniquement sur place lors de l'inscription)

Activité 1 :

Jour de la semaine : Horaire : Lieu :

Activité 2 :

Jour de la semaine : Horaire : Lieu :

Signature :

RÈGLEMENT INTÉRIEUR



Article 1 : Objectifs

Le « Plan Seniors en Action » (PSA), un programme volontariste de la Ville de Saint-Denis, vise à permettre aux seniors, ayant au minimum 55 ans, de maintenir leur autonomie, en leur offrant une large gamme d'activités de loisirs, sportives, manuelles et intellectuelles.

Ces activités se pratiqueront sous forme de loisirs et ne feront pas l'objet de compétition.

Article 2 : Conditions générales d'accès au PSA

Article 2-1 : Peuvent accéder aux activités du PSA :

- Tous les habitants et habitantes de Saint-Denis
- Agés de 55 ans ou plus
- Ayant satisfait aux formalités d'inscription.

Article 2-2 : Les activités du PSA ont lieu durant la période suivante :

- Du lundi de la dernière semaine du mois de février au samedi de la première semaine complète du mois de décembre de l'année.

Article 2-3 : Il est demandé à chaque participant, prestataire ou senior bénéficiaire, de respecter une attitude « bienveillante » nécessaire à l'intégration des nouveaux inscrits et des débutants dans une activité, indispensable pour établir des relations amicales et de confiance en vue d'un bon déroulement de l'activité.

Article 3 : Assurances

Chaque senior inscrit à une ou plusieurs activités du PSA sera automatiquement couvert par l'assurance responsabilité civile de la Ville de Saint-Denis au cours de son ou ses ateliers du PSA (déplacements non inclus).

Article 4 : Modalités d'inscription

Article 4-1 : Chaque année la Direction des Seniors propose un large panel d'activités qui constituent le PSA. Les adhérents au dispositif du PSA peuvent bénéficier de deux activités différentes maximum dans la limite des places disponibles.

Une liste d'attente sera tenue en début d'année dans l'éventualité d'une création de nouveaux créneaux supplémentaires. De la même manière, La Direction des Seniors se réserve le droit de clore les créneaux de moins de cinq seniors inscrits. L'inscription à une activité du PSA permet à l'adhérent d'accéder à cette activité sur les seuls créneaux sélectionnés lors de son inscription.

Au mois de juin de chaque année la Direction des Seniors ouvrira les inscriptions à une troisième activité différente des deux autres. La Direction des Seniors au regard de l'affluence des inscriptions décidera de la date de cette ouverture à la troisième activité.

Article 4-2 : Lors de la campagne d'inscription, un calendrier spécifique est mis en place, prévoyant un effort particulier accordé aux clubs seniors ainsi que des périodes d'inscription supplémentaires dans les quartiers éloignés du centre-ville de Saint-Denis, La Montagne, La Bretagne, Le Brûlé et Saint François.

Article 4-3 : Tout senior répondant aux conditions générales d'accès au PSA pourra s'inscrire chaque année durant la période suivante :

- Lors de la semaine d'inscription grand public au mois de février, puis d'avril à septembre aux jours et horaires communiqués par la Direction des Seniors.

Article 4-4 : Documents à présenter au moment de l'inscription :

- Pièce d'identité valide (carte d'identité ou passeport ou permis de conduire, ou toute carte administrative contenant une photo du senior)
- Justificatif d'adresse de moins de 3 mois, attestant la résidence sur Saint-Denis (facture d'eau / EDF ou quittance de loyer ou attestation d'assurance responsabilité civile)
- Attestation sur l'honneur signée de résidence principale sur Saint-Denis et d'absence de contre-indication médicale à la pratique des activités choisies
- Le règlement intérieur du PSA signé.

Article 5 : Tarif par activité

Le tarif pratiqué pour les activités du PSA est le même depuis la mise en place du dispositif, soit 5€ / activité pour l'année d'inscription, quelque soit l'activité choisie.

Article 6 : Les conditions de facturation

Article 6-1 : Lors de l'inscription, la facturation sera automatiquement générée, entraînant l'obligation pour le senior, au règlement immédiat de l'intégralité du montant dû, pour ses activités inscrites.

Article 6-2 : Modalités de paiement : le senior pourra régler son inscription soit en espèces, soit par chèque bancaire (pas de paiement par carte bancaire) à l'ordre du CCAS de Saint-Denis. Un reçu sera alors délivré systématiquement pour tout paiement.

Article 6-3 : Changement d'activité : Il n'y aura aucune possibilité de changer d'activité durant le mois suivant de l'ouverture des inscriptions, soit le mois de mars. A partir du mois d'avril les changements seront possibles dans la limite d'un seul changement par activité inscrite au départ. Toutefois ces changements seront payants du même montant que l'inscription.

Article 7 : Réglementation des activités du PSA

Article 7-1 : Respect :

- La fréquentation des ateliers implique le respect du présent règlement. Toute attitude susceptible de compromettre le bon déroulement des activités ou de détériorer les équipements entraînera l'exclusion de l'adhérent.

- L'exclusion ne donne pas droit au remboursement des paiements effectués. Toute exclusion sera notifiée par courrier à l'intéressé.
- Chaque adhérent s'engage à adopter en toutes circonstances une attitude et un langage correct à l'égard de tous et à établir des relations basées sur le respect d'autrui.

Article 7-2 : Annulation d'ateliers :

- Les ateliers et cours qui ne seront pas assurés en raison d'intempéries, de fermeture de salle ou d'annulation par les services, ne seront ni remplacés, ni remboursés.
- L'inscription aux différentes activités du PSA est définitive et aucun remboursement ne sera effectué.
- Seul le report de cours pourra être envisagé si le fonctionnement le permet.

Article 7-3 : Retards et absences :

- L'adhérent s'engage à respecter les horaires des cours et des ateliers mis en place.
- L'adhérent s'engage à informer les prestataires ou la Direction des Seniors de toute absence en amont des activités.
- Après trois absences non justifiées, l'adhérent s'expose à sa radiation de l'activité pour laquelle il est inscrit.
- L'adhérent s'engage à informer la Direction des Seniors en cas d'abandon de son ou ses activités.
- L'abandon de l'activité, les absences ponctuelles justifiées ou non, ne feront l'objet d'aucun remboursement.

Article 8 : Alerte cyclonique

En cas d'alerte, dès l'annonce de l'alerte orange la veille au soir, dans la nuit ou tôt le matin avant l'activité, les cours n'auront pas lieu. Si l'alerte orange est déclenchée durant l'activité, celle-ci sera immédiatement suspendue pour permettre aux participants de regagner leur domicile en toute sécurité.

Article 9 : Modification du règlement intérieur

Le règlement intérieur du PSA est adopté par une délibération du conseil municipal. Toute modification sera adoptée dans les mêmes conditions.

Le dit règlement intérieur est exécutoire après son adoption par le conseil municipal et sa transmission au contrôle de légalité.

Date :
Nom, Prénoms :

Signature :



REPERTOIRE DES ADRESSES

LIEUX	SECTEURS	ADRESSES POSTALES	REPÈRES	LIGNES DE BUS
ACADÉMIE DES CAMÉLIAS	CAMÉLIAS	35-37 RUE DES CAMÉLIAS 97400 SAINT-DENIS	EN FACE DE LA SALLE POLYVALENTE DES CAMELIAS	11 Sapents
BOULODROME DE CHAMP FLEURI	BUTOR	RUE JEAN COCTEAU 97400 SAINT-DENIS	EN FACE DU TÉAT CHAMP FLEURI DANS LE COMPLEXE SPORTIF	19 Tribunal
BOULODROME DE BOIS DE NEFLES	BOIS DE NÈFLES	CHEMIN DES VETIVERS 97490 SAINTE-CLOTILDE	DERRIERE STATION TELEPHERIQUE	24,24B,Papang Station Bois de Nèfles
BOULODROME DE DOMENJOD	DOMENJOD	2 CHEMIN DU CASE DOMENJOD 97490 SAINTE-CLOTILDE	À CÔTÉ DE LA MAIRIE ANNEXE DE DOMENJOD	29A et 32 Collège
BOULODROME DU CHAUDRON	CHAUDRON	AVENUE GEORGES POMPIDOU 97400 SAINT DENIS	À CÔTÉ DE L'ANCIEN ZOO DU CHAUDRON	24 et 24A La Huppe
BOULODROME DU MOUFIA	MOUFIA	40 RUE GEORGES GUICHARD 97490 SAINTE-CLOTILDE	EN FACE DE L'IRSAM	7 IRSAM
BOULODROME DU RUISSEAU BLANC MONTAGNE 8 ^{ÈME}	MONTAGNE 8 ^{ÈME}	37 CHEMIN DU RUISSEAU BLANC 97417 LA MONTAGNE		20, 21 et 22 Ruisseau Blanc
BOULODROME DE LA BRETAGNE	LA BRETAGNE	5 CHEMIN BOIS ROUGE 97490 SAINTE-CLOTILDE	A COTE MAIRE ANNEXE DE LA BRETAGNE	26 et 27 Case Bretagne
BOULODROME DE SAINT-FRANCOIS	SAINT-FRANÇOIS	147 ROUTE DE SAINT-FRANCOIS 97400 SAINT-DENIS		23 Lauriers
CENTRE INTERGENERATIONNEL DU RUISSEAU BLANC MONTAGNE 8 ^{ÈME}	MONTAGNE 8 ^{ÈME}	71 CHEMIN DU RUISSEAU BLANC 97417 LA MONTAGNE	ENTRE LE SKATE PARC ET LE ROND POINT DU RUISSEAU BLANC	20, 21 et 22 Ruisseau Blanc
CLUB SENIORS LA VANILLE MAIRIE ANNEXE DOMENJOD	DOMENJOD	19 IMPASSE FLORVILLE 97490 SAINTE-CLOTILDE		29A et 32 Collège
DOJO DE LA SOURCE	LA SOURCE	52 BIS RUE RUISSEAU DES NOIRES 97400 SAINT-DENIS	A COTE DE LAMAIRIE ANNEXE DE LA SOURCE	11,23 AVE MARIA
DOJO REGIONAL DE CHAMP FLEURI	BUTOR	1 ROUTE PHILIBERT TSIRANANA 97400 SAINT-DENIS	COMPLEXE SPORTIF DE CHAMP FLEURI	10,19 Médiathèque
GOLF DU COLORADO MONTAGNE 8 ^{ÈME}	MONTAGNE 8 ^{ÈME}	160 CHEMIN DU COLORADO 97417 LA MONTAGNE		22A Bougainvillées
GYMNASSE EPS1 CHAMP FLEURI	BUTOR	8 RUE CHRISTOL DE SIGOYER 97400 SAINT-DENIS	COMPLEXE SPORTIF DE CHAMP FLEURI	10,19 Médiathèque

LIEUX	SECTEURS	ADRESSES POSTALES	REPÈRES	LIGNE DE BUS
PARC DE LA TRINITÉ	MONTGAILLARD	RUE MADAGASCAR 97400 SAINT-DENIS	ENTRÉE AIRE DE JEUX	14 Parc de la Trinité
PARC DE LA TRINITÉ	MONTGAILLARD	9 RUE DES POIVRIERS 97400 SAINT-DENIS	ENTRÉE PARKING RUE DES POIVRIERS	14 Madagascar
PARC DE LA TRINITÉ	MONTGAILLARD	ROUTE PHILIBERT TSIRANANA 97400 SAINT- DENIS	ENTRÉE SOUS LE PONT DU SKATE PARC	10,19 Médiathèque
PARC DE LOISIRS DU COLORADO	MONTAGNE 8 ^{ÈME}	CHEMIN COLORADO 97417 LA MONTAGNE		22A Bougainvillées
PISCINE DE LA BRETAGNE	LA BRETAGNE	5 CHEMIN BOIS ROUGE 97490 SAINTE-CLOTILDE	MITOYENNE MAIRIE ANNEXE DE LA BRETAGNE	26,27 Case Bretagne
PISCINE DE LA MONTAGNE	MONTAGNE 8 ^{ÈME}	41 ROUTE DES PALMIERS 97417 LA MONTAGNE	DERRIÈRE LA BIBLIOTHÈQUE ET LA MAIRIE ANNEXE DE LA MONTAGNE 8 ^{ÈME}	20,21,22A Mairie Annexe
PISCINE DE LA SOURCE	LA SOURCE	3 ALLÉE DES BOIS DE JOLI CŒUR 97400 SAINT- DENIS	EN FACE DE LA POSTE DE LA SOURCE ET DU CNARM	11 Routiers
PISCINE DU BUTOR	BUTOR	15 RUE MERENCIENNE 97490 SAINTE-CLOTILDE	EN FACE DU LYCÉE RONTAUNAY	5,6,7,8,10,15,19 Parc Aquatique
PISCINE DU CHAUDRON	CHAUDRON	ALLÉE DU ZOO 97490 SAINTE-CLOTILDE	À CÔTÉ DE L'ANCIEN ZOO DU CHAUDRON	24 ET 24 A La Huppe
PISCINE DU MOUFIA	MOUFIA	7 ALLÉE DES KENTIAS 97490 SAINTE-CLOTILDE	À CÔTÉ DE LA MAIRIE ANNEXE DU MOUFIA	6, 8, 24B, 25, 25A Mairie annexe du Moufia
PISTE ATHLÉTISME STADE MARC NASSEAU CHAMP FLEURI	BUTOR	8 RUE CHRISTOL DE SIGOYER 97400 SAINT- DENIS	COMPLEXE SPORTIF DE CHAMP FLEURI	10,19 Médiathèque
PÔLE NUMÉRIQUE ZAC FINETTE	SAINTE- CLOTILDE	21 RUE VAVANGUES ZAC FINETTE 97490 SAINT- DENIS	MITOYEN A L'ANTENNE DE LA CROIX ROUGE	7,24,24A Papayers
ROND POINT DES MANGUIERS	CAMELIAS	ROND POINT DES MANGUIERS 97400 SAINT-DENIS	PRES DE L'ACADÉMIE DES CAMELIAS	11 Sapents
RUE SAINTE-ANNE	CENTRE-VILLE	31 RUE SAINTE-ANNE 97400 SAINT-DENIS	ATTENANT A LA CHAPELLE DE LA RÉSIDENCE DU SACRÉ- COEUR	5,6,7,8,10,11,12,13,14,19, 21,22,22A,23 Rieul, Paris
SALLE POLYVALENTE CENTRE MUNICIPAL DE MARCADET	MARCADET	14 RUELLE MARCADET 97400 SAINT-DENIS		5,6,7,8 Camp Jacquot

LIEUX	SECTEURS	ADRESSES POSTALES	REPÈRES	LIGNES DE BUS
SALLE DE CUISINE TAMARINS	SAINTE-CLOTILDE	127 RUE LORY LES HAUTS SHLMR LES TAMARINS 97490 SAINTE-CLOTILDE	À CÔTÉ DES ECOLES MATERNELLE ET ELEMENTAIRE DES TAMARINS	7 Tamarins
SALLE DE LA BUSE GYMNASSE JULES REYDELLET	BAS DE LA RIVIÈRE PETITE-ÎLE	74 RUE DE LA RÉPUBLIQUE 97400 SAINT-DENIS	PRÈS DE LA PLACE FONTAINE TORTUE	16 Fontaine Tortue
SALLE DES FÊTES BELLEPIERRE	BELLEPIERRE	46 BIS ALLÉE DES TOPAZES 97400 SAINT-DENIS	EN FACE MAIRIE ANNEXE BELLEPIERRE	12,12B Bellepierre
SALLE DES FÊTES N°2 MONTAGNE 15 ^{ÈME}	MONTAGNE 15 ^{ÈME}	4 CHEMIN SAINT-BERNARD 97417 LA MONTAGNE	À 500M DU JARIN DE COCAGNE	21,21A Vétyvers
SALLE DES SPORTS DES TAMARINS	SAINTE-CLOTILDE	127 RUE LORY LES HAUTS SHLMR LES TAMARINS 97490 SAINTE-CLOTILDE	À CÔTÉ DES ECOLES MATERNELLE ET ÉLÉMENTAIRE DES TAMARINS	7 Tamarins
SALLE DES SPORTS ÉCOLE PK4	SAINTE-FRANCOIS	51 ROUTE SAINT-FRANCOIS 97400 SAINT-DENIS		23 Cyclamens
SALLE DES SPORTS MAIRIE ANNEXE PROVIDENCE	PROVIDENCE	31 AVENUE JEAN ALBANY 97400 SAINT-DENIS	DERRIÈRE LA PATISSERIE LA PARISIENNE ET EN FACE DE L'ÉCOLE MATERNELLE DE LA PROVIDENCE	11 10 23 Cité Papaya
SALLE DU FOYER TAMARINS	SAINTE-CLOTILDE	127 RUE LORY LES HAUTS SHLMR LES TAMARINS 97490 SAINTE-CLOTILDE	À CÔTÉ DES ECOLES MATERNELLE ET ÉLÉMENTAIRE DES TAMARINS	7 Tamarins
SALLE ESE GYMNASSE MONTAGNE 8 ^{ÈME}	MONTAGNE 8 ^{ÈME}	10 CHEMIN DES MANGUIERS 97417 LA MONTAGNE		20,21,22A Mairie Annexe
SALLE INFORMATIQUE MÉDIATHÈQUE TRINITE	MONTGAILLARD	1 RUE DE L'EUROPE 97400 SAINT-DENIS		14 Trinité
SALLE KOTÉ LA KAZ	VAUBAN	42 RUE BOIS DE NÈFLES 97400 SAINT-DENIS	PRÈS DE L'EHPAD DE LA CROIX ROUGE	14 Jacob
SALLE LA CHAPELLE DE LA LEPROSERIE	MONTAGNE 15 ^{ÈME}	146 CHEMIN DU PÈRE RAIMBAULT 97417 LA MONTAGNE		21,21A Fraise des Bois
SALLE POLYVALENTE BOIS DE NÈFLES	BOIS DE NÈFLES	132 ROUTE DES ANANAS 97490 SAINTE-CLOTILDE		24,24B, Papang Station Bois de Nèfles
SALLE POLYVALENTE DU BRÛLÉ	LE BRÛLÉ	ROUTE DES BAMBOUS 97400 SAINT-DENIS		12A Evariste de Parny

LIEUX	SECTEURS	ADRESSES POSTALES	REPÈRES	LIGNES DE BUS
SALLE POLYVALENTE LA BRETAGNE	LA BRETAGNE	5 CHEMIN DES ROUTIERS 97490 SAINTE-CLOTILDE	PRÈS DE LA MÉDIATHÈQUE DE LA BRETAGNE	26,26A,27 Sagoutiers
SALLE POLYVALENTE DE MONTGAILLARD	MONTGAILLARD	41 RUE DU STADE 97400 SAINT-DENIS		11,14 CES Montgaillard
SALLE POLYVALENTE PRIMAT	PRIMAT	12 RUE LAVANDIÈRES 97490 SAINTE-CLOTILDE		26,27,27A,31,33 Lavandières
SALLE POLYVALENTE SAINT-FRANCOIS	SAINTE-FRANCOIS	12 ALLÉE DE L'ÉCOLE 97400 SAINT-DENIS	À CÔTÉ DE L'ÉPICERIE DE SAINT-FRANCOIS	23 Mairie Saint François
SALOON QUARTIER CITÉ COWBOY	CHAUDRON	39 RUE ÉVARISTE BERG 97490 SAINTE-CLOTILDE	À CÔTÉ DE L'INSEE PROCHE DE L'ÉCOLE	8,25,26,28,29A,32,40 Leconte de Lisle
STADE DE LA REDOUTE	BAS DE LA RIVIÈRE PETITE-ÎLE	ROUTE DE LA MONTAGNE 97400 SAINT-DENIS	GENDARMERIE DE LA REDOUTE	16 La Redoute
SWITCH NUMÉRIQUE 2 BAS DE LA RIVIÈRE	BAS DE LA RIVIÈRE PETITE-ÎLE	41 RUE DE LA RÉPUBLIQUE 97400 SAINT-DENIS	PRÈS DE LA PLACE FONTAINE TORTUE	16 Fontaine Tortue
SWITCH NUMÉRIQUE CAMÉLIAS	CAMÉLIAS	30 RUE DES CAMÉLIAS 97400 SAINT-DENIS		11 Camélias
VÉLODROME CHAMP-FLEURI	BUTOR	ROUTE PHILIBERT TSIRANANA 97400 SAINT-DENIS	COMPLEXE SPORTIF DE CHAMP-FLEURI	10,19 Médiathèque
MAISON DE QUARTIER BELLEVUE LA BRETAGNE	LA BRETAGNE	187 ROUTE JULES REYDELLET 97490 SAINTE-CLOTILDE		26A, 27 Ecole Bellevue
SALLE D'ACTIVITÉS ILET QUINQUINA ANCIENNE ÉCOLE	DOMENJOD	60 CHEMIN ILET QUINQUINA 97490 SAINTE-CLOTILDE	DANS L'ANCIENNE ÉCOLE ILET QUINQUINA	28 Menthe
SALLE D'ACTIVITÉS ANCIENNE MAIRIE DE SAINT-FRANCOIS	SAINTE-FRANCOIS	147 ROUTE DE SAINT-FRANCOIS 97400 SAINT-DENIS		23 Mairie Saint-François
SALLE POLYVALENTE DES CAMÉLIAS	CAMÉLIAS	20 RUE DES CAMÉLIAS 97400 SAINT-DENIS	EN FACE DE L'ACADÉMIE DES CAMÉLIAS	11 Sapents
SALLE POLYVALENTE DU MOUFIA	MOUFIA	3 RUE DES EGLANTINES 97490 SAINTE-CLOTILDE		6,7,8,24B,25A Moufia les Flibustiers
MAIL DU CHAUDRON	CHAUDRON	1 AVENUE HIPPOLYTE FOUCQUE 97490 SAINTE-CLOTILDE	PRÈS DU TÉLÉPHÉRIQUE DU CHAUDRON	5,6,8,24,24A,25,26,27,28, 29A,31,32,33,40,Papang Station Chaudron
SERVICE TECHNIQUE DE LA MAIRIE	MONTAGNE 8 ^{ÈME}	5 BIS CHEMIN BAILLY 97417 LA MONTAGNE	PRÈS DE LA BOULANGERIE CASTA	20,21,22A Mairie Annexe

LIEUX	SECTEURS	ADRESSES POSTALES	REPÈRES	LIGNES DE BUS
JARDINS DES CAMÉLIAS	CAMÉLIAS	35-37 RUE DES CAMÉLIAS 97400 SAINT-DENIS	EN FACE DE L'ACADÉMIE DES CAMÉLIAS	11 Sapents
GYMNASSE JULES REYDELLET	BAS DE LA RIVIÈRE PETITE-ÎLE	74 RUE DE LA RÉPUBLIQUE 97400 SAINT-DENIS	À CÔTÉ DU COLLÈGE JULES REYDELLET	16 Bas de la Rivière
JARDINS FAMILIAUX DU CHAUDRON	CHAUDRON	21 AVENUE GEORGES POMPIDOU 97490 SAINTE-CLOTILDE	DANS L'ANCIEN ZOO DU CHAUDRON À CÔTÉ DE LA PISCINE	24 ET 24 A La Huppe
SALLE 24 MAIRIE ANNEXE DE LA PROVIDENCE	PROVIDENCE	31 AVENUE JEAN ALBANY 97400 SAINT-DENIS	DERRIÈRE LA PATISSERIE LA PARISIENNE ET EN FACE ECOLE MATERNELLE DE LA PROVIDENCE	11, 10, 23 Cité Papaya
SALLE 36 MAIRIE ANNEXE PROVIDENCE	PROVIDENCE	31 AVENUE JEAN ALBANY 97400 SAINT-DENIS	DERRIÈRE LA PÂTISSERIE LA PARISIENNE ET EN FACE DE L'ÉCOLE MATERNELLE DE LA PROVIDENCE	11, 10, 23 Cité Papaya
SALLE MARTHE BIDOIS CHAUDRON	CHAUDRON	8 RUE JACOB DE CORDEMOY LTS SAPOTIS 97490 SAINTE-CLOTILDE		5,6,8,24,24A,25,26,27,28, 29A,31,32,33,40,Papang Station Chaudron
SALLE PÉDAGOGIQUE DE CHAMP FLEURI	BUTOR	8 RUE CHRISTOL DE SIGOYER 97400 SAINT-DENIS	COMPLEXE SPORTIF DE CHAMP-FLEURI	10,19 Médiathèque
CLUB SENIORS JAVA BLEUE	SAINTE-CLOTILDE	75 ROUTE DE BOIS DE NÈFLES	EN FACE DE LA CRÈCHE POUCELINAS 2	
SALLE POLYVALENTE DE BELLEPIERRE	BELLEPIERRE	22 BIS ALLÉE DES EMERAUDES		



CONTACT

DIRECTION DES SENIORS

Mairie annexe de la Providence
31 avenue Jean Albany
97400, Saint-Denis

*Du lundi au jeudi de 8h à 16h
Le vendredi de 8h à 12h*

02 62 30 80 64
seniors@saintdenis.re

