

41 ACTIVITÉS DE LOISIRS, POUR NOS **SENIORS EN ACTION!**

5€ /AN



**NOULÉ
GAYAR!**

INSCRIPTIONS POUR LES + DE 55 ANS

Lundi 13 février au mercredi 15 février · Nordev · dès 8h00
+ d'infos : www.saintdenis.re ou au **0693 88 52 06 / 0693 33 41 69**



ÉDiTO






Nos seniors font partie intégrante de la vie de Saint-Denis et leur bien-être fait partie de nos priorités. D'autant plus qu'au fil des années, leur nombre ne va cesser d'augmenter. Les aider à bien vieillir, tout en les maintenant dans une dynamique, est donc devenu primordial pour notre mandature. C'est notamment dans cette logique que la ville a reçu fin 2022 le label Or « Ville Amie des Aînés ».

Les accompagner au quotidien et rendre plus accessible tout ce qu'ils souhaitent entreprendre est notre objectif. Nous voulons les rendre acteurs de Saint-Denis, de leur quartier, en les intégrant pleinement dans notre politique publique. Du fait de leur expérience, ils apportent une autre vision, complémentaire, pour imaginer les changements de la ville, leur ville. C'est ainsi que leur donner la parole grâce au Conseil des Sages a été comme une évidence. Nos aîné.e.s peuvent ainsi participer aux échanges pour faire bouger les choses et co-construire le territoire de demain.

Notre Plan Seniors en Action regroupe toutes les activités que nous proposons pour nos gramounes. Des activités diversifiées, peu coûteuses et directement dans vos quartiers. Saint-Denis, ville fraternelle et d'hyper-proximité, souhaite offrir le meilleur à nos aînés. Que ce soit à travers des actions sociales, des offres de mobilité, des activités sportives, culturelles, intellectuelles ou encore des logements adaptés, nous tenons à rompre avec leur isolement et à recréer du lien social, voire intergénérationnel. Notre but est que nos gramounes se sentent intégré.e.s et épanoui.e.s à Saint-Denis.

A handwritten signature in black ink, reading "Ericka Barciglys". The signature is fluid and cursive.

-  Activités sportives p4
-  Activités manuelles p8
-  Activités intellectuelles p10



41 ACTIVITÉS DE LOISIRS!

ACTIVITÉS SPORTIVES !

La Ville de Saint-Denis propose une large palette d'activités sportives, sur terre ou dans l'eau, afin de vous permettre de vous muscler le corps, le cœur, de travailler concentration et motricité et/ou de pratiquer un sport en se divertissant.

En fournissant un équipement adéquat, le Plan Seniors en Action (PSA) permet également de découvrir et de pratiquer des activités telles que le golf, le vélo, la marche nordique, le tir à l'arc, la pétanque et même cette année le football en marchant.

Faire du sport, c'est aussi danser ! Rien de tel pour conserver la joie et rencontrer de nouvelles personnes. La danse peut-être de salon, salsa ou rock and roll. La danse en ligne, la danse sociale par excellence est ainsi proposée sur 17 sites du territoire.



290 places disponibles

YOGA

Champ Fleuri salle EPS 1
Mercredi : 7h30 - 8h30
8h30 - 9h30

Champ Fleuri (extérieur)
Mercredi : 09h30 - 10h30

Bas de la Rivière salle buse
Mercredi : 14h30 - 15h30

Salle des fêtes de Bellepierre
Lundi : 14h15 - 15h15

Mail du Chaudron
Vendredi : 8h00 - 9h00
9h00 - 10h00

Salle polyvalente Montgaillard
Jeudi : 14h20 - 15h20
15h20 - 16h20



135 places disponibles Tai-chi
80 places disponibles Tai-so

TAÏ-CHI

Salle polyvalente du Dojo
de La Source
Lundi : 10h00 - 11h00

Dojo de Champ Fleuri
Jeudi : 8h30 - 9h30 (Taï chi)
Mardi : 10h00 - 11h00 (Taï so)

Mail du Chaudron
Jeudi : 14h30 - 15h30 (Taï so)

Salle polyvalente
de la Bretagne
Vendredi : 08h45 - 09h45

Salle pédagogique
de Champ Fleuri
Vendredi : 11h00 - 12h00



470 places disponibles

INITIATION DANSE EN LIGNE

Salle polyvalente Marcadet
Lundi : 09h00 - 10h00

Salle Marthe Bidois Chaudron
Lundi : 9h30 - 10h30
10h30 - 11h30

Maison de quartier Bellevue
Mardi : 9h00 - 10h00

Salle ESE la Montagne 8^{ème}
Mardi : 10h30 - 11h30

Salle des fêtes de Bellepierre
Mardi : 14h00 - 15h00

Salle polyvalente de Bois
de Nèfles
Mardi : 14h00 - 15h00

Salle polyvalente
de Saint-François
Mercredi : 9h00 - 10h00

Salle des fêtes
de Saint-Bernard
Mercredi : 9h00 - 10h00

PERFECTIONNEMENT DANSE EN LIGNE

120 places disponibles

Salle Marthe Bidois
Lundi : 08h30 - 09h30

Gymnase
de la Providence
Mercredi : 15h00 - 16h00

Salle polyvalente
du Moufia
Jeudi : 10h30 - 11h30

DANSE DE SALON

40 places disponibles

Gymnase
de la Providence
Mercredi : 16h00 - 17h00



260 places disponibles

INITIATION DANSE EN LIGNE

Salle polyvalente du Brûlé
Mercredi : 11h00 - 12h00

Gymnase de la Providence
Mercredi : 14h00 - 15h00
Jeudi : 14h00 - 15h00
15h00 - 16h00

Salle polyvalente de Primat
Jeudi : 8h30 - 9h30

Salle polyvalente du Moufia
Jeudi : 9h00 - 10h00

Case de Domenjod
Vendredi : 8h30 - 9h30

Salle polyvalente
de La Bretagne
Vendredi : 9h45 - 10h45

Salle polyvalente du Dojo
de la Source
Vendredi : 10h30 - 11h30

Salle polyvalente des Camélias
Samedi : 8h00 - 9h00
9h00 - 10h00

SALSA / ROCK

80 places disponibles

Salle Marthe Bidois
du Chaudron
Lundi : 14h00 - 15h00

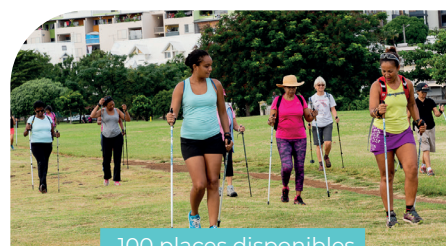
Gymnase de la Providence
Vendredi : 10h00 - 11h00



40 places disponibles

FOOT EN MARCHANT

Académie des Camélias
Terrain synthétique
Lundi : 8h00 - 9h00
9h00 - 10h00



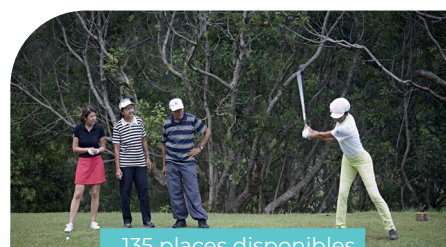
100 places disponibles

MARCHE NORDIQUE

Colorado - La Montagne 8^{ème}
Mardi : 7h30 - 9h00

Champ Fleuri (extérieur)
Lundi : 8h15 - 9h45
Mercredi : 7h30 - 9h00

Trinité (extérieur)
Jeudi : 7h50 - 9h20



135 places disponibles

GOLF

Golf Club du Colorado
Mardi : 9h00 - 10h30
10h30 - 12h00

Mercredi : 9h00 - 10h30
10h30 - 12h00
Jeudi : 9h00 - 10h30
10h30 - 12h00

Vendredi : 8h00 - 09h30
9h30 - 11h00
11h00 - 12h30



36 places disponibles

VÉLO

Vélodrome de Champ Fleuri

Mercredi : 8h30 - 9h30

10h45 - 11h45

Vendredi : 16h30 - 17h30



250 places disponibles

GYMNASTIQUE STRETCHING

Salle ESE la Montagne 8^{ème}

Vendredi : 11h45 - 12h45

Saloon du Chaudron

Mardi : 14h30 - 15h30

Dojo de Champ Fleuri

Mardi : 11h00 - 12h00

12h00 - 13h00

Gymnase de la Providence

Vendredi : 8h00 - 9h00

9h00 - 10h00

Salle polyvalente de Marcadet

Vendredi : 10h15 - 11h15

Saloon du Chaudron

Mardi : 14h30 - 15h30



60 places disponibles

ZUMBA FITNESS

Saloon du Chaudron

Mardi : 7h30 - 8h30

Salle pédagogique
de Champ Fleuri

Jeudi : 7h30 - 08h30

Vendredi : 11h00 - 12h00



300 places disponibles

GYM DOUCE

Case de Domenjod

Mardi : 8h00 - 9h00

Salle polyvalente de Primat

Mardi : 9h00 - 10h00

Salle polyvalente
de Bois de Nèfles

Mardi : 10h30 - 11h30

Salle polyvalente du Brûlé

Lundi : 12h15 - 13h15

Salle polyvalente
de Saint François

Lundi : 11h00 - 12h00

Bellepierre • salle des fêtes

Mercredi : 08h00 - 09h00

Salle polyvalente du Dojo
de La Source

Lundi : 13h30 - 14h30

Bas de la Rivière • salle buse

Lundi : 15h00 - 16h00

Salle ESE la Montagne 8^{ème}

Jeudi : 8h00 - 9h00

GYMNASTIQUE

155 places disponibles

Gymnase de la Providence

Lundi : 12h00 - 13h00

13h00 - 14h00

Trinité (extérieur)

Mardi : 13h10 - 14h10

Saloon du Chaudron

Mardi : 13h30 - 14h30

Jeudi : 10h30 - 11h30

CARDIO GYM

190 places disponibles

Salle polyvalente
de la Bretagne

Mardi : 9h30 - 10h30

Maison de quartier Bellevue

Jeudi : 11h50 - 12h50

Saloon du Chaudron

Jeudi : 9h30 - 10h30

Stade de la Redoute

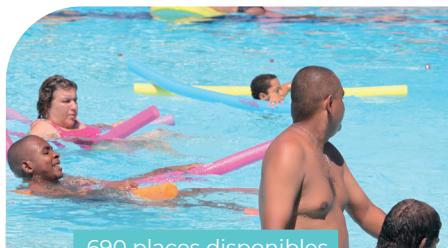
Lundi : 10h00 - 11h00

Salle des fêtes Montagne 15^{ème}

Mardi : 14h50 - 15h50

Trinité (extérieur)

Samedi : 7h30 - 8h30



690 places disponibles

AQUAGYM

Piscine du Chaudron

Lundi : 7h00 - 8h00

Mardi : 15h15 - 16h15

Jeudi : 7h00 - 8h00

15h00 - 16h00

Vendredi : 7h00 - 8h00

15h15 - 16h15

Samedi : 8h00 - 9h00

9h00 - 10h00

10h00 - 11h00

11h00 - 12h00

Piscine de La Source

Mardi : 7h00 - 8h00

Jeudi : 7h00 - 8h00

Samedi : 9h00 - 10h00

10h00 - 11h00

11h00 - 12h00

Piscine de La Bretagne

Mardi : 15h15 - 16h15

Piscine de La Montagne

Jeudi : 12h00 - 13h00

Piscine du Butor

Mardi : 12h00 - 13h00

Samedi : 7h30 - 8h30

8h30 - 9h30

9h30 - 10h30

NATATION

285 places disponibles

Initiation

Piscine du Chaudron

Lundi : 7h00-8h00

15h15-16h15

Mardi : 7h00 - 8h00

Jeudi : 7h00 - 8h00

15h00-16h00

Vendredi : 7h00 - 8h00

15h00 - 16h00

Piscine de La Source

Samedi : 8h00 - 9h00

Piscine de La Bretagne

Lundi : 15h15 - 16h15

Piscine de La Montagne

Lundi : 12h00 - 13h00

Piscine du Butor

Vendredi : 12h00 - 13h00

15h15 - 16h15

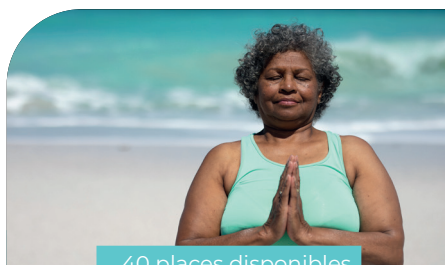
Perfectionnement

Piscine du Chaudron

Samedi : 9h00 - 10h00

10h00 - 11h00

NOU LÉ EN FORM'!



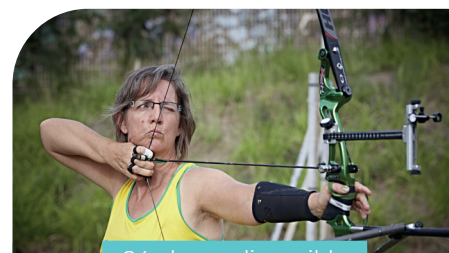
40 places disponibles

MÉDITATION

Salle polyvalente Dojo
de la Source

Lundi : 8h00 - 9h00

Mardi : 8h00 - 9h00



84 places disponibles

TIR À L'ARC

Terrain de tir à l'arc
de Champ Fleuri

Mardi : 9h00 - 10h00

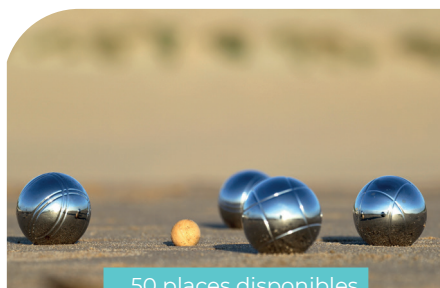
10h00 - 11h00

11h00-12h00

Jeudi : 9h00 - 10h0

10h00 - 11h00

11h00 - 12h00



50 places disponibles

PÉTANQUE

Boulodrome du Moufia
(près de la station
téléphérique du Moufia)

Lundi : 9h00 - 11h00

Boulodrome de Champ
Fleuri

Mercredi : 9h00 - 11h00



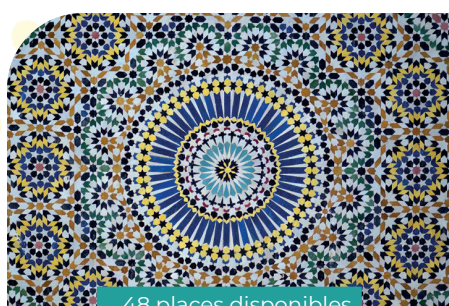
ACTIVITÉS MANUELLES



Le Plan Seniors en Action (PSA) vous donne également l'occasion de découvrir des activités manuelles utiles et agréables pour embellir votre appartement ou votre maison, votre balcon, votre potager ou votre jardin.

Allier motricité et créativité, c'est également possible avec les ateliers de dessin et de peinture aquarelle ou acrylique, la mosaïque ou la poterie. Le PSA permet d'accéder à l'art, pour également s'exprimer, communiquer, se mouvoir et se divertir.

Le Plan Seniors en Action de la Ville de Saint-Denis, Ville médaillée d'Or Amie des Aînés, offre ainsi des opportunités uniques de bien vieillir.



48 places disponibles

MOSAÏQUE

Salle Mairie annexe
de la Providence

Lundi : 8h30 - 10h00
10h00 - 11h30
Mercredi : 13h00 - 14h30
14h30 - 16h00



40 places disponibles

COÛTURE

Salle Koté la Kaze au Vauban

Mardi : 8h30 - 10h30
10h30 - 12h30
Mercredi : 8h30 - 10h30
10h30 - 12h30

NOU LE CRÉATIF!



20 places disponibles

FABRIQUE BRICOLAGE ET RÉCUPÉRATION

Salle Koté la Kaze au Vauban
Jeudi : 8h30 - 10h00
10h00 - 11h30



20 places disponibles

JARDINAGE

Jardins familiaux du Chaudron
Mardi : 9h00 - 11h00
Le Jardin des Camélias
Mercredi : 14h00 - 16h00



12 places disponibles

ATELIER POTERIE

31 rue Sainte-Anne
Mercredi : 9h00 - 11h00



58 places disponibles

DESSIN / PEINTURE ACRYLIQUE

Salle Koté la Kaze au Vauban
Lundi : 14h00 - 15h30

DESSIN PEINTURE AQUARELLE

Initiation

Mairie annexe de la Providence
Mardi : 10h15 - 11h45
Mercredi : 10h15 - 11h45

Perfectionnement

Mairie annexe de la Providence
Mardi : 8h30 - 10h00
Mercredi : 8h30 - 10h00

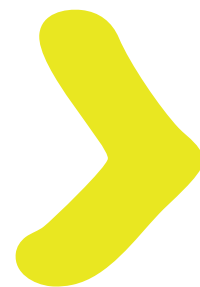


20 places disponibles

CRÉATION DE DÉCORATIONS VÉGÉTALES

Salle de la léproserie
15^{ème} La Montagne
Jeudi : 10h00 - 11h00
11h00 - 12h00

ACTIVITÉS INTELLECTUELLES



Les activités intellectuelles proposées par le Plan Seniors en Action (PSA) ont pour objectif de vous permettre d'en apprendre davantage sur l'histoire de La Réunion à travers le patrimoine matériel et immatériel, les histoires cocasses, les souvenirs émouvants. S'évader dans un univers d'enchantement particulier et se remémorer le « bon vieux temps » ! Apprendre son histoire personnelle par la généalogie qui permet de remonter les traces de ses ancêtres.

Ses activités permettent aussi d'apprendre une langue étrangère comme l'anglais ou une pièce de théâtre ou une présentation en

slamant avec l'atelier d'écriture ou en chantant avec la chorale et le gospel. Apprendre pour s'ouvrir au monde changeant autour de nous. Internet, les smartphones et autres écrans absorbent les jeunes mais sont avant tout de formidables outils de communication.

Les ateliers numériques favorisent l'autonomie dans les démarches administratives maintenant dématérialisées. Ils permettent aussi d'échanger sur les réseaux sociaux, les messageries ou partager des photos. Sans remplacer les visites réelles, c'est un moyen moderne d'échanger avec ses proches à distance et rompre l'isolement.



30 places disponibles

CHORALE

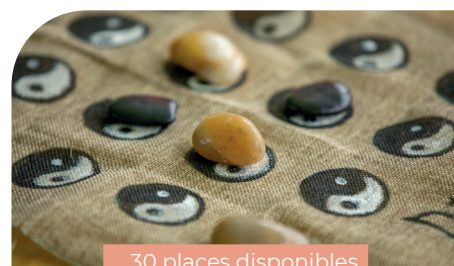
Salle paroissiale · Chaudron
Vendredi : 14h00 - 16h00



60 places disponibles

GOSPEL

Salle polyvalente
de Montgaillard
Mardi : 14h00 - 16h00
Vendredi : 14h00 - 16h00



30 places disponibles

JEUX DU MONDE

Salle Mairie annexe
de la Providence
Vendredi : 8h30 - 10h00
10h00 - 11h30



30 places disponibles

ATELIER THÉÂTRE

Salle Koté la Kaze au Vauban

Vendredi : 9h00 - 11h00

Mail du Chaudron

Vendredi : 14h00 - 16h00



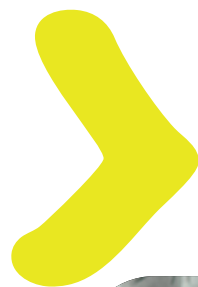
30 places disponibles

HISTOIRE ET PATRIMOINE

Salle informatique de l'Académie des Camélias

Mercredi : 14h00 - 16h00

Samedi : 9h00 - 11h00



24 places disponibles

ATELIERS ÉCRITURE

Mairie annexe de la Providence

Mardi : 13h00 - 14h30

14h30 - 16h00



120 places disponibles

ANGLAIS

Salle Mairie annexe de la Providence

Initiation

Judi : 8h30 - 9h30

9h30 - 10h30

10h30 - 11h30

Perfectionnement

Lundi : 8h00 - 9h00

9h00 - 10h00

10h00 - 11h00

14h00 - 15h00

15h00 - 16h00



30 places disponibles

GÉNÉALOGIE

Salle informatique Académie des Camélias

Vendredi : 13h00 - 15h00

15h00 - 17h00



117 places disponibles

ATELIER NUMÉRIQUE

Salle informatique Académie des Camélias

Lundi : 09h00 - 10h00

Mardi : 9h00 - 10h00

Judi : 9h00 - 10h00

Médiathèque François Mitterrand

Judi : 9h00 - 10h00

10h00 - 11h00

11h00 - 12h00

Mail du Chaudron

Mardi : 8h45 - 9h45

9h45 - 10h45

10h45 - 11h45

NOU LÉ ACTIF!

DOCUMENTS À FOURNIR POUR VOTRE INSCRIPTION

- Pièce d'identité
- Certificat médical (de moins de 3 mois pour la pratique d'une activité sportive)
 - 5€ par activité (2 activités différentes maximum sont possible à l'inscription) et à partir de juin ouverture à l'inscription d'une 3^{ème} activité
- Un justificatif d'adresse : attestation d'assurance responsabilité civile ou facture d'eau / EDF

INSCRIPTIONS TOUS PUBLICS

Du lundi 13 février au mercredi 15 février de 08h00 à 16h00 · NORDEV

INSCRIPTIONS DANS LES ECARTS

Lundi 20 février · Mairie Annexe de la Montagne 15^{ème}

Mardi 21 février · Mairie Annexe du Brûlé (matin)

Mardi 21 février · Mairie Annexe de Saint François (après-midi)

Mercredi 22 février · Mairie Annexe de la Bretagne

À partir du 13 mars et ce jusqu'au 31 octobre les inscriptions se feront à la Direction des Seniors (Mairie Annexe de la Providence)

PAS D'INSCRIPTIONS

- le 16 et 17 février
- du 23 février au 10 mars

DÉBUT DES ACTIVITÉS LE 27 FÉVRIER 2023

+ d'infos à la direction seniors · Mairie annexe de la Providence
au 06 93 88 52 06 / 0693 33 41 69