



Espace
Seniors

La Platé



Activités,
services et animations

2022
2023



Espace Seniors la Platé
Centre Communal d'Action Sociale
2, rue de la Platé - 81100 CASTRES
Téléphone : 05 63 71 56 44
Mail : espace.seniors@ville-castres.fr



Bienvenue à l'Espace Seniors !

Le professionnalisme de ses agents, l'écoute, la bienveillance, la proximité de ses élus sont des atouts importants, qui permettent au CCAS d'accomplir ses missions envers les personnes les plus fragilisées, isolées, les seniors et les personnes en situation de handicap.

Ce document de référence à votre attention, vous invite à découvrir les divers pôles d'activités et missions du CCAS.

Vous assurer un service répondant à vos besoins, telle est notre principale volonté.

Bien vivre à Castres avec vous, tous ensemble !

Bien à vous,

Baya ALGAY,
Vice-Présidente du CCAS

Activités détente et bien-être



YOGA

Le yoga est une méditation sur le corps qui permet de se relaxer, d'améliorer sa respiration, d'entretenir sa mobilité, d'améliorer son équilibre et son schéma corporel.

Un créneau yoga sur chaise est également proposé.

Intervenante : Coralie SAWRUK

NOUVEAU

STRETCHING

Le stretching est une activité douce permettant d'améliorer sa souplesse et de tonifier sa posture. Adapté à chacun, il peut se pratiquer debout, assis sur une chaise ou allongé sur un tapis.

*Intervenante :
Sandrine EREMBERT*

SOPHROLOGIE RELAXATION

La sophrologie permet d'apprendre à respirer, à se relaxer et acquérir une meilleure connaissance de soi pour mieux gérer son sommeil, la douleur, ses émotions...

Intervenante : Bénédicte TRENTO

QI GONG

Le Qi Gong est une activité issue de la médecine chinoise. C'est un ensemble de mouvements lents accompagnés par une respiration précise pour améliorer l'équilibre corporel, lutter contre le stress et développer son bien-être.

NOUVEAU : un créneau en visio
Intervenants : Thierry JULIEN (visio) et Dominique KWIATKOWSKI

RESPIRATION ET GESTION DU STRESS

NOUVEAU

Pression permanente de la société, accumulation de tâches et difficultés personnelles sont devenus notre lot quotidien. Pour parvenir au calme, des exercices combinant la respiration, les mouvements lents et la méditation seront proposés lors de cet atelier.

*Intervenante :
Dominique KWIATKOWSKI*

Activités sportives

Nos activités s'adressent à tous, même à ceux n'ayant jamais pratiqué de sport.

GYMNASTIQUE DOUCE

La gymnastique douce est une activité physique basée sur des exercices simples et non agressifs. L'équilibre, la coordination, les assouplissements sont abordés de manière ludique.

Intervenante : Virginie CONAN

AUTONOMIE CORPORELLE

Cette activité vise à entretenir une autonomie sur le plan locomoteur afin d'accomplir les gestes de la vie quotidienne le plus longtemps possible. Cette activité mobilise les articulations, l'équilibre, le déplacement dans l'espace et la coordination.

Intervenant : Raphaël BRIXI



GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

La gymnastique d'entretien est un cours de renforcement musculaire pour entretenir ou retrouver force et masse musculaire, préserver sa vitalité et conserver sa mobilité.

Intervenante : Virginie CONAN

FORME ET BIEN-ÊTRE

NOUVEAU

Cette activité permet de maintenir sa santé physique (équilibre, mobilité...), cognitive (mémoire...) et sociale (lien, partage...). L'ensemble du corps est sollicité pour un travail musculaire en douceur.

Intervenant : Home Forme

Activités sportives

GYMNASTIQUE D'ÉQUILIBRE

La gymnastique d'équilibre permet de travailler des situations motrices variées mettant en jeu la fonction d'équilibration. Elle permet de prévenir les chutes et les pertes d'équilibre.

Intervenant : Raphaël BRIXI

ZUMBA

La Zumba « gold » spéciale seniors est un cours qui combine des pas de fitness et de danse. Cette discipline tonifie les muscles, renforce l'endurance, la coordination et la souplesse, le tout sur des rythmes ensoleillés.

Intervenante : Virginie CONAN

PILATES

Entre sport et bien-être la méthode Pilates permet d'entretenir sa tonicité musculaire, d'améliorer sa posture et de relâcher stress et tensions. Équilibre, coordination, concentration et souplesse sont renforcés.

Intervenante : Sandrine EREMBERT

CROSSFIT SENIORS

NOUVEAU

Le CrossFit seniors c'est du sport bienveillant et bienfaisant. Vous apprendrez à assimiler les mouvements importants du quotidien : bouger, se déplacer, se baisser, s'étirer, porter correctement des charges légères... Vous travaillez avec votre corps et pour votre corps.

Intervenant : L'Atelier CrossFit

MARCHE ACTIVE BUNGYPUMP

La marche active BungyPump est une activité de plein-air qui allie marche, renforcement musculaire et étirements, à l'aide de bâtons intégrant une résistance pour améliorer sa condition physique de façon ludique.

Intervenant : Raphaël BRIXI



Activités de loisirs

ANGLAIS

Une heure d'initiation ou de perfectionnement à la langue anglaise. Un atelier ludique et interactif pour vous donner les clés nécessaires pour converser.

Intervenante : Anna DE MARINIS

ESPAGNOL

Vous avez des bases et souhaitez gagner en autonomie ? L'atelier d'espagnol est fait pour vous. Un atelier alliant apprentissage, divertissement et culture.

Intervenante : Anna DE MARINIS



MÉMOIRE

Ces ateliers combinent apprentissages, loisirs et culture. Les exercices et jeux visent à stimuler les différentes mémoires. Un atelier pour entretenir ses fonctions cognitives et éviter les "trous de mémoire".

Intervenante : Morgane FUENTES

INFORMATIQUE

Cette activité permet de se familiariser avec l'outil informatique ou d'accroître ses compétences et comprendre l'environnement informatique omniprésent au quotidien.

Intervenante : Elke NIENHOLDT

NOUVEAU

DANSES LATINES

Cha-cha, paso, rumba, salsa... À mi-chemin entre l'art et le sport, la danse permet de travailler mémoire et concentration mais également de prendre soin de son corps et d'évacuer le stress.

*Intervenante :
Nathalie MONSARRAT*

Activités artistiques



ARTS PLASTIQUES

Du dessin, une fois par mois et de la couleur le reste du temps. Dans cet atelier se pratiquent peinture à l'huile, aquarelle, acrylique, pastels, encres... selon votre envie. Des sujets proposés, jamais imposés, et un accompagnement pour vos projets personnels, un atelier spacieux et lumineux pour que chacun puisse œuvrer dans une ambiance conviviale et bienveillante !

Intervenante :
Élisabeth DELETANG

THÉÂTRE

Venez découvrir ou redécouvrir le plaisir de la scène et de l'interprétation des textes classiques ou modernes, dans un cadre ludique et convivial. Un très beau prétexte pour également développer votre aisance corporelle, votre mobilité, votre confiance et votre mémoire... Car une chose est sûre : il n'y a pas d'âge pour goûter au plaisir du théâtre !

Intervenante :
Marie-Claude ASCOLA



Programmation des activités

LUNDI

Gymnastique d'entretien	9h00 - 10h00	Virginie CONAN
Yoga	10h00 - 11h00	Coralie SAWRUK
Sophrologie - Relaxation	10h00 - 11h00	Bénédicte TRENTO
Yoga sur chaise	11h00 - 12h00	Coralie SAWRUK
Sophrologie - Relaxation	11h00 - 12h00	Bénédicte TRENTO
Zumba	14h00 - 15h00	Virginie CONAN
Anglais (débutant)	14h00 - 15h00	Anna DE MARINIS
Pilates (niveau 1)	14h30 - 15h30	Sandrine EREMBERT
Stretching	15h30 - 16h30	Sandrine EREMBERT
Anglais (intermédiaire)	15h30 - 16h30	Anna DE MARINIS

MARDI

Yoga	9h00 - 10h00	Coralie SAWRUK	
Gymnastique d'entretien hommes	9h00 - 10h00	Virginie CONAN	
Mémoire	9h00 - 10h30	Morgane FUENTES	
Gymnastique d'équilibre	10h00 - 11h00	Raphaël BRIXI	
Gymnastique douce	10h00 - 11h00	Virginie CONAN	
Mémoire	10h30 - 12h00	Morgane FUENTES	
Gymnastique d'équilibre	11h00 - 12h00	Raphaël BRIXI	
Gymnastique d'entretien	11h00 - 12h00	Virginie CONAN	
Qi Gong en visio	NOUVEAU	14h00 - 15h00	Thierry JULIEN
Respiration et gestion du stress	14h00 - 15h00	D. KWIATKOWSKI	NOUVEAU
Espagnol (intermédiaire)	14h00 - 15h00	Anna DE MARINIS	
Forme et bien-être	NOUVEAU	14h45 - 15h45	Home Forme
Qi Gong	15h00 - 16h00	D. KWIATKOWSKI	
Forme et bien-être	NOUVEAU	15h45 - 16h45	Home Forme

MERCREDI

Gymnastique d'entretien femmes	9h00 - 10h00	Virginie CONAN
Sophrologie	10h00 - 11h00	Bénédicte TRENTO
Autonomie corporelle (dynamique)	11h00 - 12h00	Raphaël BRIXI
Sophrologie	11h00 - 12h00	Bénédicte TRENTO
Arts plastiques	14h00 - 16h30	Élisabeth DELETANG

Programmation des activités

JEUDI

Gymnastique d'équilibre	9h00 - 10h00	Raphaël BRIXI
Gymnastique d'équilibre	10h00 - 11h00	Raphaël BRIXI
Danses latines	NOUVEAU 10h00 - 11h00	Nathalie MONSARRAT
Autonomie corporelle (<i>dynamique</i>)	11h00 - 12h00	Raphaël BRIXI
CrossFit seniors	NOUVEAU 11h00 - 12h00	L'Atelier CrossFit
Pilates (<i>niveau 1</i>)	11h00 - 12h00	Sandrine EREMBERT

VENDREDI

Gymnastique d'équilibre	9h00 - 10h00	Raphaël BRIXI
Gymnastique douce	9h00 - 10h00	Virginie CONAN
Informatique (<i>confirmé</i>)	9h00 - 10h30	Elke NIENHOLDT
Mémoire	9h00 - 10h30	Morgane FUENTES
Gymnastique d'entretien	10h00 - 11h00	Virginie CONAN
Marche active BungyPump	10h30 - 11h30	Raphaël BRIXI
Informatique (<i>intermédiaire</i>)	10h30 - 12h00	Elke NIENHOLDT
Qi Gong	10h45 - 11h45	D. KWIATKOWSKI
Pilates (<i>niveau 2</i>)	11h00 - 12h00	Sandrine EREMBERT
Informatique (<i>confirmé</i>)	13h30 - 15h00	Elke NIENHOLDT
Théâtre	14h00 - 16h00	Marie-Claude ASCOLA
Arts plastiques	14h00 - 16h30	Elisabeth DELETANG
Informatique (<i>débutant</i>)	15h00 - 16h30	Elke NIENHOLDT

Sports

Loisirs

Détente et bien-être

Arts

Animations

Évadez-vous en laissant libre cours à vos envies et participez aux nombreuses animations. L'Espace Seniors de la Platé vous propose un programme mensuel varié et riche mais surtout qui vous ressemble.

Toujours plus d'activités physiques...

Dans le cadre du label « Terre de Jeux », le CCAS souhaite mettre plus de sport dans la vie des seniors castrais et les engager dans l'aventure des Jeux de Paris 2024.



Baskets aux pieds, le pôle animation vous propose tout au long de l'année de pratiquer de l'activité physique pour vous sentir bien dans votre corps et bien dans votre tête :

☞ toute l'année :

- marche dynamique, tous les mardis matin
- marche douce, tous les vendredis matin
- des randonnées, chaque trimestre
- la découverte des clubs sportifs de la ville et plusieurs animations à venir.

☞ en juin :

mise en place de la journée olympique à Gourjade pour partager la passion des Jeux et de l'activité physique tous ensemble ! Plusieurs ateliers seront proposés pour allier prévention, exercices, conseils et profiter d'une belle journée conviviale.

Animations

Toujours plus de loisirs et de culture...

Le pôle animation c'est chaque mois une programmation de moments conviviaux avec des ateliers divers pour que chacun puisse s'y retrouver :

- des ateliers cuisine, pour découvrir des recettes faciles et gourmandes
- des sorties au bowling, pour se divertir
- des sorties au cinéma, pour découvrir des documentaires, des films à l'affiche
- deux voyages annuels, de 5 jours, parce que les vacances sont essentielles à chacun en oubliant le quotidien et partageant des moments de plaisir et de découverte
- de la danse en ligne, pour créer des liens tout en s'amusant
- etc



HappyVisio, des ateliers et des conférences à suivre de chez vous.

Le CCAS offre aux seniors castrais un accès illimité à un large choix de conférences et d'ateliers à suivre en direct ou en replay. HappyVisio, une plateforme qui vous propose au quotidien des ateliers santé, bien-être, vie pratique, loisirs, culture, sports...

Pour vous inscrire, c'est simple : rendez-vous sur le site

www.happyvisio.com

Inscrivez-vous gratuitement avec le code HAPPYCASTRES.

Animations

Toujours plus de solidarité...

Le pôle animation vous propose des ateliers et des manifestations pour vous engager et soutenir différentes causes.

Chaque lundi après-midi, c'est l'atelier « Tricotez et Papo'Thé ». Que vous soyez débutant ou confirmé, venez confectionner de la layette pour les bébés hospitalisés en partenariat avec l'association Hôpital Sourire.



Toujours plus de services...

L'Esp@ce Cyber Seniors :

Pour vous accompagner sur l'usage des outils numériques (smartphone, tablette).

Vous pourrez :

- prendre en main ou vous perfectionner sur l'usage de la tablette numérique
- découvrir et apprendre à utiliser des applications numériques
- participer à des ateliers collectifs
- dénicher de nouveaux jeux



Animations

Le téléservice du CCAS :

Disponible 7 jours sur 7 et 24 heures sur 24, vous pouvez ainsi de chez vous :

- consulter les programmes mensuels d'animations
- être informé des actualités du service
- disposer d'un coffre-fort où vous stockez vos justificatifs récents les plus demandés (justificatif de domicile, avis d'imposition...)
- télécharger et consulter vos factures
- payer en ligne (paiement sécurisé PayBox).

Vous souhaitez recevoir chaque mois, par mail, la lettre d'informations de l'Espace Seniors avec les dernières actualités du service ainsi que le programme des animations ?

Écrivez-nous à ccas.animation@ville-castres.fr pour ne manquer aucun de nos rendez-vous.



S'activer pour sa santé

Ouverture de votre Maison Sport-Santé en octobre 2022

Pris en charge et accompagnés par des professionnels de la santé et du sport, suivez un programme personnalisé et répondant à vos besoins pour vous permettre de pratiquer une activité physique et sportive durable.

Renseignements : 110, boulevard Maréchal Joffre - 05 63 62 42 68 - maisonsportsante@ville-castres.fr

Service restauration

Le service restauration est disponible 7 jours sur 7, 365 jours par an.

Les repas sont préparés par la cuisine centrale et servis à table par des agents du CCAS. Les agents de la restauration vous proposent des repas équilibrés et adaptés, le tout dans un environnement convivial.

Retrouvez la fiche d'inscription au service et les menus des restaurants sur le téléservice du CCAS.



Renseignements : 05 63 71 56 44

Services à domicile

Service repas à domicile

05 63 71 56 42

Le portage de repas peut être mis en place de manière ponctuelle ou durable, sans engagement sur la durée.



Service de téléassistance

05 63 71 56 13

Vous souhaitez pouvoir continuer à vivre chez vous librement, en toute autonomie et sans risque ? Nous vous proposons une solution qui vous apportera sécurité et bien-être au quotidien.

Si besoin, un agent du CCAS peut se déplacer à votre domicile pour constituer votre dossier d'inscription pour ces deux services de maintien à domicile.

Règlement des activités

Les nouveaux usagers qui souhaitent bénéficier des activités doivent compléter et transmettre une fiche individuelle de renseignements à l'Espace Seniors de la Platé avant le 26 août 2022.

Les inscriptions seront prises à l'Espace Seniors à partir du lundi 29 août 2022 pour les personnes résidant sur la commune de Castres et le mardi 30 août 2022 pour les personnes hors commune.

L'inscription s'effectue physiquement en son nom propre et éventuellement pour son(sa) conjoint(e), résidant dans le même foyer. Aucune inscription pour un tiers ne sera prise en compte.

Les certificats médicaux sont obligatoires pour la pratique des activités sportives. Ils doivent être remis lors de l'inscription. Pour la pratique de plusieurs activités un certificat unique « Apte à la pratique d'une activité sportive » est suffisant. Sans certificat médical, il ne sera pas possible de participer aux cours.

Le début des cours et des activités est prévu le lundi 5 septembre 2022. Les activités ne fonctionnent pas durant les vacances scolaires et les jours fériés.

La cotisation annuelle pour la saison 2022-2023 est de :

- 55€ par activité pour les personnes résidant sur la commune de Castres,
- 110€ par activité pour les personnes résidant hors commune.

Une équipe à votre écoute

**du lundi au vendredi
de 8h45 à 17h**

**Retrouvez toutes ces informations sur le site de la Ville,
www.ville-castres.fr, rubrique Solidarité.**



**Rejoignez
l'Espace
Seniors
de la
Platé**

