



**Espace
Seniors**

La Platé



**Activités,
services et animations**

**2023
2024**



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 !

La mission principale du Centre Communal d'Action Sociale est d'informer, d'accompagner et d'orienter les personnes fragiles, handicapées ou en difficultés. Au-delà de cette vocation, il vous propose le pôle animation qui permet aux aînés de pratiquer diverses activités sportives et culturelles, pour « mieux vieillir » et rompre l'isolement social.

Ce document de référence vous est destiné, sa large palette d'activités et d'animations vous permettront de vous trouver dans chacune d'entre elles.

Un grand merci pour votre confiance. Le sport, le lien social, font partie des ingrédients essentiels du bien vivre ensemble à Castres.

Tout le personnel vous réserve un accueil cordial et chaleureux.

Bien à vous toutes et tous.

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

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.

*Intervenante :
Dominique KWIATKOWSKI*

RESPIRATION ET GESTION DU STRESS

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.

NOUVEAU : un créneau de gym sur chaise est également proposé.

Intervenante : Virginie CONAN

POSTURAL BALL® **NOUVEAU**

Le Postural Ball® est une activité posturale « Sport Santé - Bien-être » qui se pratique avec fluidité, sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon. Libérer les tensions, renforcer les muscles profonds, prise de conscience de son corps et de l'espace autour de soi, voici quelques bienfaits de cette activité.

Intervenante : Sandrine EREMBERT



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

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 : Loan FABRE

Activités sportives

NOUVEAU

JE BOUGE POUR MA SANTÉ

En partenariat avec la Maison Sport-Santé

Ce créneau d'Activité Physique Adaptée a pour objectif d'améliorer la santé et la condition physique des seniors atteints d'une Affection de Longue Durée. Il est proposé aux personnes suivies et orientées par la Maison Sport-Santé de Castres.

Intervenant : Loan FABRE

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

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 : Loan FABRE



Activités de loisirs

ANGLAIS

Initiation : s'initier à l'anglais de manière ludique. Apprentissage du vocabulaire et de la grammaire nécessaire à un anglais de conversation.

Conversation : vous avez des bases et souhaitez gagner en autonomie ? Ce niveau est fait pour vous. Cet atelier alliant apprentissage, divertissement et culture.

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



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
Pilates - niveau 1	14h30 – 15h30	Sandrine EREMBERT
Stretching	15h30 – 16h30	Sandrine EREMBERT

MARDI

Yoga	9h00 – 10h00	Coralie SAWRUK
Gymnastique d'entretien hommes	9h00 – 10h00	Virginie CONAN
Mémoire	9h00 – 10h30	Morgane FUENTES
Yoga	10h00 – 11h00	Coralie SAWRUK
Gymnastique douce	10h00 – 11h00	Virginie CONAN
Mémoire	10h30 – 12h00	Morgane FUENTES
Qi Gong	11h00 – 12h00	D. KWIATKOWSKI
Gymnastique d'entretien	11h00 – 12h00	Virginie CONAN
Respiration et gestion du stress	14h00 – 15h00	D. KWIATKOWSKI
Espagnol - conversation	14h00 – 15h00	Anna DE MARINIS
Forme et bien-être	14h45 – 15h45	Loan FABRE
Qi Gong	15h00 – 16h00	D. KWIATKOWSKI
Forme et bien-être	15h45 – 16h45	Loan FABRE

MERCREDI

Gymnastique d'entretien femmes	9h00 – 10h00	Virginie CONAN
Sophrologie - Relaxation	10h00 – 11h00	Bénédicte TRENTO
Sophrologie - Relaxation	11h00 – 12h00	Bénédicte TRENTO
Je bouge pour ma santé	NOUVEAU 13h30 – 14h30	Loan FABRE
Arts plastiques	14h00 – 16h30	Élisabeth DELETANG

Programmation des activités

JEUDI

Forme et bien-être	9h00 – 10h00	Loan FABRE
Danses latines	10h00 – 11h00	Nathalie MONSARRAT
Marche active BUNGYPUMP	10h30 – 11h30	Loan FABRE
CrossFit ® Seniors	11h00 – 12h00	L'Atelier CrossFit
Pilates - niveau 1	11h00 – 12h00	Sandrine EREMBERT
Anglais - initiation	13h30 – 14h30	Anna DE MARINIS
Pilates - niveau 2	14h00 – 15h00	Sandrine EREMBERT
Anglais - conversation	14h45 – 15h45	Anna DE MARINIS
Postural Ball ®	NOUVEAU 15h00 – 16h00	Sandrine EREMBERT

VENDREDI

Gymnastique douce	9h00 – 10h00	Virginie CONAN
Mémoire	9h00 – 10h30	Morgane FUENTES
Gymnastique d'entretien	10h00 – 11h00	Virginie CONAN
Gymnastique sur chaise	NOUVEAU 11h00 – 12h00	Virginie CONAN
Théâtre	14h00 – 16h00	Marie-Claude ASCOLA
Arts plastiques	14h00 – 16h30	Élisabeth DELETANG

Sports

Loisirs

Détente et bien-être

Arts

Animations

Par l'obtention du label Terre de Jeux 2024, la Ville de Castres s'implique dans les Jeux Olympiques et Paralympiques qui auront lieu à Paris.

Ce label est l'opportunité pour le CCAS de mettre plus de sport dans la vie des seniors castrais et les engager dans l'aventure des Jeux de Paris 2024.

Chaque mois vous retrouverez les « Rendez-vous Terre de Jeux ». Pour ne rater aucun rendez-vous, inscrivez-vous pour recevoir la lettre d'actualités, auprès de l'Espace Seniors.



En partenariat avec la Maison Sport-Santé de Castres retrouvez un nouveau créneau d'Activité Physique Adaptée « Je bouge pour ma Santé ».

À partir du mois de septembre, le CCAS proposera à l'ensemble des seniors de pouvoir être acteur de leur santé grâce à la mise en place du programme ICOPE.

Ce projet c'est aussi se retrouver autour de la pratique d'activités, d'exposition, de challenge et défi sportif, de moment culturel, d'échanges et de prévention.

Animations

Les ateliers numériques

GRATUIT

Des ateliers pour vous accompagner dans l'utilisation des outils numériques.

Des ateliers aux objectifs concrets

- Vous accompagner et vous former à l'utilisation des outils numériques.
- Découvrir et utiliser les équipements (tablette, ordinateur).
- Favoriser le lien social et les échanges proches de chez vous.

Les ateliers sont organisés en petits groupes et animés par un professionnel du numérique.

Pourquoi s'inscrire aux ateliers ?

- Bénéficier d'ateliers de 3h maximum, selon la thématique que vous souhaitez perfectionner.
- Se retrouver en groupe à chaque séance, partager, échanger et avancer ensemble.
- Pratiquer l'usage de l'informatique et poser toutes vos questions à un professionnel.

Exemples de thématiques d'ateliers

- S'informer sur internet.
- Communiquer via l'email et les réseaux sociaux.
- Savoir utiliser les sites administratifs, de mobilité et les services en ligne.
- Sécurité et informatique.
- Les applications numériques.

Pour participer aux ateliers numériques

Le planning des séances sera diffusé mensuellement sur la lettre d'actualités, si le thème vous intéresse, l'inscription s'effectue comme pour les animations, auprès de l'Espace Seniors.

Les ateliers auront lieu à l'Espace Seniors

Le lundi de 9h à 12h

Le jeudi de 14 à 17h

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 :

Avide de loisirs :

- Des ateliers cuisine pour découvrir des recettes faciles et gourmandes,
- Des sorties au bowling pour se divertir,
- De la danse en ligne pour bouger dans la jovialité,
- Des ateliers tricot et couture pour s'initier ou papoter,
- Art floral, karaoké, lotos...

Soif de culture :

- Des sorties au cinéma pour découvrir documentaire ou film à l'affiche,
- Des sorties à la journée pour découvrir le patrimoine régional,
- Des voyages car « les voyages forment la jeunesse »,
- Musées, expositions, artisans locaux...



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.



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.



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

L'inscription aux activités annuelles est soumise au préalable à la transmission de la fiche de renseignement à l'Espace Seniors avant le 25 août 2023.

Les inscriptions seront prises à l'Espace Seniors à partir du lundi 28 août 2023 pour les personnes résidant sur la commune de Castres et le mardi 29 août 2023 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. Pour la pratique de plusieurs activités un certificat unique « Apte à la pratique d'une activité physique » est suffisant. Sans certificat médical, il ne sera pas possible de participer aux ateliers sportifs.

Le certificat médical est valable 1 an, pour cette saison, vous pouvez fournir votre certificat à partir du mois de juillet 2023, il devra être remis, au plus tard, à la fin du mois de septembre.

Le début des activités est prévu le lundi 4 septembre 2023 jusqu'au 28 juin 2024. Les activités ne fonctionnent pas durant les vacances scolaires et les jours fériés.

La cotisation annuelle pour la saison 2023-2024 :

Pour les personnes résidant sur la commune de Castres, deux tarifs sont mis en place et sont fonction du revenu brut global de l'avis d'imposition établi en 2022, sur les revenus 2021.

- 70€ par activité
- 110€ par activité

Sans présentation de l'avis d'imposition demandé, le tarif de 110€ sera automatiquement appliqué.

Pour les personnes résidant hors commune

- 150€ par activité

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**

