



**Espace  
Seniors**

**La Platé**



**Activités,  
services et animations**

**2024  
2025**



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



# Bienvenue à l'Espace Seniors !

L'année 2024-2025 s'annonce très dense en activités, toute l'équipe d'animation vous réserve un accueil chaleureux et vous attend nombreux à l'espace de la Platé. La stratégie non moins attendue, de la diversification des activités que vous pouvez découvrir dans ce livret d'accueil, comme les divers modules de prévention autour de la pratique d'activités physiques et de la santé.

Des évènements et des manifestations intergénérationnelles ponctuels viendront notamment compléter cette palette d'activités.

Au-delà de sa mission d'action sociale, le CCAS participe pleinement à votre équilibre physique, et à rompre l'isolement. Ces activités sont aussi des moments de convivialité.

Ce livret d'accueil, constitue notre feuille de route, il donne le cap et les détails de toutes nos actions à venir auprès de nos aînés.

Les équipes n'ont de cesse d'optimiser et d'adapter ces activités pour vous apporter toujours plus de plaisir. Un grand merci à vous toutes et tous de votre participation, toute l'équipe de ce pôle se déploie au quotidien à vous accompagner à mieux vivre à Castres.

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 ÉTIREMENTS **NOUVEAU**

Pratique « douce » qui consiste à s'étirer et s'assouplir, basée sur des mouvements lents et maîtrisés alliés à une respiration profonde. Se détendre, étirer ses muscles, gagner en souplesse, améliorer sa mobilité...

*Intervenants :  
Sandrine EREMBERT et  
Jérémy ROBERT*

## 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.

*Intervenante : Virginie CONAN*



## GYMNASTIQUE SUR CHAISE

Discipline simple et accessible à tous. Elle recèle de nombreux bienfaits, sollicite tous les muscles et articulations en douceur, renforce la mobilité, fait travailler la concentration

*Intervenante : Virginie CONAN*

## GYMNASTIQUE D'ÉQUILIBRE

**NOUVEAU**

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.

*Intervenants : Jérémy ROBERT et Béatrice SOARES*

## 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*

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

**NOUVEAU**

Le renforcement musculaire accessible à tous, selon l'intensité à laquelle il est réalisé, concourt à redonner au corps force et tonus. Travail au poids de corps ou avec du petit matériel.

*Intervenante : Béatrice SOARES*

# Activités sportives

## 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*

## 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.

*Intervenants : Sandrine EREMBERT,  
Loan FABRE et Béatrice SOARES*

## 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*



# Activités de loisirs

## 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

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.

- Danses latines : cha-cha, paso, rumba, salsa...
- Danses de salon : tango, valse, java, rock...

**NOUVEAU**

*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
Gymnastique d'équilibre	<b>NOUVEAU</b> 14h00 – 15h00	Béatrice SOARES
Qi Gong	15h00 – 16h00	D. KWIATKOWSKI
Renforcement musculaire	<b>NOUVEAU</b> 15h00 – 16h00	Béatrice SOARES

## MERCREDI

Gymnastique d'entretien femmes	9h00 – 10h00	Virginie CONAN
Sophrologie - Relaxation	10h00 – 11h00	Bénédicte TRENTO
Sophrologie - Relaxation	11h00 – 12h00	Bénédicte TRENTO
Arts plastiques	14h00 – 16h30	Élisabeth DELETANG



# Programmation des activités

## JEUDI

Forme et bien-être	9h00 – 10h00	Loan FABRE
Forme et bien-être	10h00 – 11h00	Loan FABRE
Danses latines	10h00 – 11h00	Nathalie MONSARRAT
Danses de salon	<b>NOUVEAU</b> 11h00 – 12h00	Nathalie MONSARRAT
CrossFit ® Seniors	11h00 – 12h00	L'Atelier CrossFit
Pilates - niveau 2	11h00 – 12h00	Loan FABRE
Gymnastique d'équilibre	<b>NOUVEAU</b> 14h00 – 15h00	Béatrice SOARES
Pilates - niveau 1	15h00 – 16h00	Béatrice SOARES

## VENDREDI

Gymnastique douce	9h00 – 10h00	Virginie CONAN
Gymnastique d'équilibre	<b>NOUVEAU</b> 9h00 – 10h00	Jérémy ROBERT
Mémoire	9h00 – 10h30	Morgane FUENTES
Gymnastique d'entretien	10h00 – 11h00	Virginie CONAN
Gymnastique d'équilibre	<b>NOUVEAU</b> 10h00 – 11h00	Jérémy ROBERT
Gymnastique sur chaise	11h00 – 12h00	Virginie CONAN
Étirements	<b>NOUVEAU</b> 11h00 – 12h00	Jérémy ROBERT
Théâtre	14h00 – 16h00	Marie-Claude ASCOLA
Arts plastiques	14h00 – 16h30	Élisabeth DELETANG

Sports

Loisirs

Détente et bien-être

Arts

# 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](mailto: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](http://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 à la transmission de documents avant le vendredi 23 août 2024 :

- la fiche de renseignements individuelle ;
- l'avis d'imposition établi en 2023 sur les revenus 2022.

Les inscriptions seront ouvertes à l'Espace Seniors à partir du lundi 2 septembre 2024 pour les personnes résidant sur la commune de Castres et le mardi 3 septembre 2024 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.

Le certificat médical est obligatoire pour la pratique des activités sportives. Le certificat médical est valable 1 an. Pour cette saison, vous pouvez fournir votre certificat à partir du mois de juillet 2024, il devra être remis, au plus tard, à la fin du mois de septembre.

Les activités sont proposées du lundi 9 septembre 2024 au vendredi 27 juin 2025 (hors vacances scolaires et jours fériés).

La cotisation annuelle pour la saison 2024-2025 :

> Pour les personnes résidant sur la commune de Castres, trois tarifs sont mis en place en fonction du revenu brut global :

- 40€ par activité
- 70€ par activité
- 110€ par activité

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

> Pour les personnes résidant hors commune, un tarif :

- 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](http://www.ville-castres.fr), rubrique Solidarité.**



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

