



**Espace
Seniors**

La Platé



**Activités,
services et animations**

**2019
2020**



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 !

Depuis plus de 40 ans, l'Espace Seniors de la Platé est un lieu d'échanges et de rencontres

Si vous le fréquentez déjà, vous serez heureux d'y retrouver les cours, les intervenants et les activités que vous aimez.

Dans le cas contraire, j'espère que vous aurez plaisir à découvrir tous les ateliers qui sont proposés chaque jour pour entretenir votre forme ou votre mémoire, pratiquer un sport ou une activité artistique dans un cadre bienveillant et respectueux.

L'équipe d'animation vous proposera tout au long de l'année des rencontres festives, des balades, des conférences et de nouveaux ateliers de prévention:

- « Les 5 sens en éveil »
- « La mémoire »
- « Boostez votre forme »

Si vous le souhaitez, vous pourrez également vous inscrire à un séjour à Cauterets, du 30 septembre au 4 octobre prochain.

Je souhaite à chacun de passer une année active et joyeuse au sein de l'Espace Seniors !

Le Vice-Président,
Henri PISTRE

Activités détente et bien-être



YOGA

Le Yoga aide à se relaxer, à se tenir en forme, à assouplir et à renforcer son dos, à accepter les modifications dues à l'âge et à vivre cette époque de la vie avec clarté et tranquillité intérieure. Sont abordés progressivement et selon les possibilités de chacun: les postures, les exercices respiratoires, la relaxation, la concentration ainsi qu'une approche de la méditation.

Intervenante : Brigitte SIGUIER

PILATES

Excellente alliée bien-être, la méthode Pilates permet d'entretenir sa tonicité musculaire, d'améliorer sa posture et de relâcher stress et tensions. Contrôle du mouvement, respiration spécifique, alignement

corporel... constituent quelques principes. Une séquence est réservée au stretching avant un petit temps de relaxation.

Intervenante : Mireille MOLEY

SOPHROLOGIE/ RELAXATION

La sophrologie permet d'apprendre à respirer, à se relaxer, à se détendre et d'acquérir une meilleure connaissance de soi, mais aussi de gérer au mieux la douleur, le sommeil, son équilibre....

Intervenante : Bénédicte TRENTO

QI GONG

Le Qi Gong est un ensemble de mouvements qui permet de travailler en pleine conscience sur la respiration et la circulation énergétique dans les méridiens d'acupuncture. Il est directement lié aux principes de la médecine chinoise. Il se pratique en respectant la souplesse et les capacités articulaires de chacun et permet une baisse des tensions tant musculaires que du stress.

*Intervenants : Thierry JULIEN
Dominique KWIATKOWSKI*

Activités sportives

Nos activités s'adressent à tous, même à ceux n'ayant jamais pratiqué de sport. Tous les cours sont mixtes. Le crédo des activités proposées : santé, épanouissement, plaisir et autonomie.

GYMNASTIQUE DOUCE

La gymnastique douce est un cours de renforcement musculaire qui fait travailler toutes les parties du corps. Les notions d'équilibre, de coordination, d'étirement et d'assouplissement sont abordées toute l'année 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.

Intervenants : Nathalie JEAY et Raphaël BRIXI

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

La gymnastique d'entretien est un cours de renforcement musculaire de tout le corps. Mélange de gym dynamique, douce et stretching. Cette activité permet d'entretenir la vitalité et la mobilité du corps.



Intervenante : Virginie CONAN

GYMNASTIQUE EN COORDINATION

La gymnastique en coordination permet de maintenir et de développer la maîtrise de son corps ainsi que la perception et la motricité pour agir dans son environnement. Les exercices permettent de travailler au niveau musculaire, articulaire toutes les parties du corps ainsi que les fonctions cognitives, l'attention, la mémoire et la coordination.

Intervenant : Raphaël BRIXI

Activités sportives

GYMNASTIQUE D'ÉQUILIBRE

L'objectif de la gymnastique d'équilibre est d'apprendre à vous adapter et à réagir aux différentes situations qui sont causes de déséquilibre. Cette discipline, par le biais de parcours d'équilibre, d'exercices spécifiques, de renforcement musculaire permet de maintenir, développer vos capacités et de prévenir les chutes.

Intervenant : Raphaël BRIXI



ZUMBA

La zumba "gold" spéciale seniors est un cours qui combine des pas de fitness et de danse comme la salsa, le merengue, le reggaeton et la cumbia. C'est une discipline aux multiples bienfaits. Elle tonifie les muscles, renforce l'endurance, la coordination et la souplesse.

C'est surtout un moment ludique et d'évasion sur des rythmes ensoleillés et festifs.

Intervenante : Virginie CONAN

ACTIVITÉ AQUATIQUE

L'activité aquatique est un créneau de nage libre. Une activité pratiquée dans l'eau comporte plusieurs avantages. En effet, l'eau permet entre autre de protéger les articulations et de stimuler la circulation du sang. La détente des muscles et la sensation de bien-être qui en découlent agissent directement sur notre humeur.

Intervenant : Raphaël BRIXI

GYMNASTIQUE DOUCE- STRETCHING

La gymnastique douce et le stretching se composent d'étirements, d'assouplissements, de mobilisations articulaires et musculaires. Cette activité a pour but d'entretenir sa santé et de conserver son autonomie en apportant énergie et bien-être global. Renforcer ses muscles et articulations et s'assouplir tout en douceur et sans douleur.

Intervenante : Mireille MOLEY

Activités de loisirs

ANGLAIS / ESPAGNOL

Découvrez les vies anglo-saxonne et hispanique, leurs coutumes, leurs histoires et leurs quotidiens. Initiez-vous de manière ludique aux langues de ces deux pays. Activités cérébrales au travers des deux langues.

Intervenante : Florence LAFAGE



ATELIER REMUE-MÉNINGES

Cet atelier s'inscrit dans la notion de bien vieillir. Les activités proposées permettent de préserver la mémoire au moyen de mécanismes qui facilitent la vie quotidienne.

*Intervenante :
Frédérique SOMPAYRAC*

MÉMOIRE

Exercer toutes vos mémoires au travers de tests et de jeux dans le but de réactiver, améliorer et faire progresser votre mémoire.

Intervenante : Florence LAFAGE

INFORMATIQUE

Cette activité permet de se familiariser avec l'outil informatique : apprendre et comprendre l'environnement informatique omniprésent dans la vie quotidienne.

Intervenante : Elke NIENHOLDT

MÉMOIRE DANS TOUS LES SENS

A partir de jeux variés et de conseils précieux, chaque participant découvre comment fonctionnent sa mémoire, son attention et sa mémorisation. C'est un lieu de découvertes et d'échanges à partir des expériences de chacun. La mémoire est une fonction sensible aux stimulations. C'est pour cela qu'on peut l'entretenir et la développer tout au long de la vie.

*Intervenante :
Frédérique SOMPAYRAC*

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 :
Elisabeth 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
Sophrologie	9h00 - 10h00	Bénédicte TRENTO
Yoga	10h00-11h00	Brigitte SIGUIER
Sophrologie	10h00-11h00	Bénédicte TRENTO
Yoga	11h00-12h00	Brigitte SIGUIER
Sophrologie	11h00-12h00	Bénédicte TRENTO
Mémoire	13h30 - 15h00	Florence LAFAGE
Zumba	14h00 - 15h00	Virginie CONAN
Mémoire	15h00 - 16h30	Florence LAFAGE

MARDI

Yoga	9h00 - 10h00	Brigitte SIGUIER
Gymnastique d'entretien hommes	9h00 - 10h00	Virginie CONAN
Anglais activités cérébrales	9h30 - 10h30	Florence LAFAGE
Gymnastique de coordination	10h00-11h00	Raphaël BRIXI
Gymnastique douce	10h00-11h00	Virginie CONAN
Gymnastique d'équilibre	11h00-12h00	Raphaël BRIXI
Gymnastique d'entretien	11h00-12h00	Virginie CONAN
Qi Gong	14h00 - 15h00	Thierry JULIEN
Qi Gong	15h00 - 16h00	Thierry JULIEN
Pilates	15h45 - 16h45	Mireille MOLEY

MERCREDI

Gymnastique d'entretien femmes	9h00 - 10h00	Virginie CONAN
Autonomie corporelle (<i>moyen</i>)	9h00 - 10h00	Nathalie JEAY
Mémoire	9h00 - 10h30	Florence LAFAGE
Autonomie corporelle (<i>doux</i>)	10h00-11h00	Nathalie JEAY
Sophrologie	10h00-11h00	Bénédicte TRENTO
Mémoire	10h30 - 12h00	Florence LAFAGE
Autonomie corporelle (<i>dynamique</i>)	11h00-12h00	Raphaël BRIXI
Sophrologie	11h00-12h00	Bénédicte TRENTO
Arts plastiques	14h00 - 16h30	Elisabeth DELETANG

JEUDI

Gymnastique d'équilibre	9h00 - 10h00	Raphaël BRIXI
Pilates	9h00 - 10h00	Mireille MOLEY
Anglais activités cérébrales	9h15 - 10h15	Florence LAFAGE
Gymnastique de coordination	10h00-11h00	Raphaël BRIXI
Gymnastique douce-stretching	10h00-11h00	Mireille MOLEY
Remue-méninges	10h00 - 11h30	F. SOMPAYRAC
Espagnol activités cérébrales	10h20 - 11h20	Florence LAFAGE
Autonomie corporelle (<i>dynamique</i>)	11h00-12h00	Raphaël BRIXI
Mémoire dans tous les sens	14h15 - 15h45	F. SOMPAYRAC

VENDREDI

Gymnastique douce	9h00 - 10h00	Virginie CONAN
Informatique (<i>confirmé</i>)	9h00 - 10h30	Elke NIENHOLDT
Espagnol découverte	9h15 - 10h15	Florence LAFAGE
Gymnastique d'équilibre	9h30 - 10h30	Raphaël BRIXI
Gymnastique d'entretien	10h00-11h00	Virginie CONAN
Anglais découverte	10h20 - 11h20	Florence LAFAGE
Informatique (<i>intermédiaire</i>)	10h30 - 12h00	Elke NIENHOLDT
Qi Gong	10h45 - 11h45	D. KWIATKOWSKI
Activités aquatiques	11h00-12h00	Raphaël BRIXI
Informatique (<i>confirmé</i>)	13h30 - 15h00	Elke NIENHOLDT
Mémoire	13h30 - 15h00	Florence LAFAGE
Théâtre	14h00 - 16h00	Marie-Claude ASCOLA
Arts plastiques	14h00 - 16h30	Elisabeth DELETANG
Informatique (<i>débutant</i>)	15h00 - 16h30	Elke NIENHOLDT
Mémoire	15h00 - 16h30	Florence LAFAGE

Sportives

Loisirs

Détente et bien être

Artistiques

Animations

Le service animation vous propose un programme mensuel varié et étonnant mais surtout qui vous ressemble.

Divertissements et festivités

Repas festifs

Au printemps, pour l'été, à Noël et pour les anniversaires.... Venez partager un repas et prolonger l'après-midi avec une animation musicale.



Manifestations annuelles

Toutes les occasions sont bonnes pour se retrouver, partager un moment de convivialité, d'échanges, de découvertes...l'Epiphanie, la chandeleur, le Pass Découverte, la Semaine Bleue, le marché de Noël.... Regardez bien les programmes pour ne rater aucune de ces occasions.



De plus ...

Vous pourrez participer à des ateliers divers autour de la cuisine, l'art floral, les jeux de cartes ou de lettres, d'action intergénérationnelle....

Patrimoine et découvertes



Voyage annuel

Nous vous proposons un voyage à Cauterets du 30 septembre au 4 octobre 2019. Cette escapade touristique vous amènera de visites en découvertes : le cirque de Gavarnie, le pont d'Espagne, le Parc National des Pyrénées... Les tarifs sont établis en fonction des niveaux de ressources.

Sorties loisirs et culture

Des sorties à la journée ou à la demi-journée sont organisées ponctuellement pour découvrir notre région.

Promenades découvertes

Ces balades sont l'occasion d'allier activité physique et convivialité en explorant notre environnement proche.

Conférences

Des conférences sont proposées régulièrement sur des thématiques diverses Histoire, santé et bien-être, patrimoine, environnement... pour enrichir ses connaissances et s'épanouir intellectuellement.



Partenariat

Dans l'objectif de vous proposer une offre de services toujours plus vaste et attractive et pouvoir élargir votre champ de loisirs, des partenariats sont mis en place pour vous, Seniors.



L'Université Pour Tous du Tarn

L'association propose une soixantaine de conférences en

philosophie, sociologie, littérature, histoire, histoire de l'art, santé et environnement... mais aussi des ateliers aussi divers. Vous êtes soucieux ou curieux de vous informer, de vous cultiver sur des thèmes variés, vous désirez acquérir ou entretenir des connaissances. Le programme est destiné à tous sans distinction d'âge.

Tarif réduit sur votre cotisation annuelle. Renseignements auprès du service animation.

Cinéma GGR de Castres

En qualité de Seniors vous pouvez participer à une séance mensuelle « Ciné-Seniors » où vous visionnerez un film à l'affiche, à tarif réduit. Vous trouverez la programmation au cinéma ou à l'Espace Seniors de la Platé.

Prévention et bien vieillir

Nous nous mobilisons dans une démarche de prévention pour améliorer toujours plus votre quotidien, pour cela nous vous proposons dès la rentrée des

ateliers sur différentes thématiques. Les places étant limitées, les inscriptions sont obligatoires.

« Booster votre forme »

Un module visant à fournir des informations et conseils pour vieillir en pleine forme. En plusieurs séances vous évoquerez l'avancée de l'âge, l'alimentation, le sommeil, la mémoire et comment garder la forme en prenant de l'âge.

« Les 5 sens en éveil »

Le programme vise à vous sensibiliser sur l'importance de protéger et d'agir au quotidien sur les cinq sens. Cette démarche de prévention santé participe à l'amélioration de la qualité de vie : entretenir le lien social, valoriser l'estime de soi.

« Ma mémoire, mes mémoires »

Le module vous permettra de connaître les conseils pratiques pour savoir prendre soin de votre cerveau, d'exercer sa mémoire à l'aide de petits exercices, facilement transférables dans la vie quotidienne.

« Devenir éco-citoyen »

Ces ateliers sont l'occasion d'apprendre à fabriquer soi-

même ses produits ménagers et cosmétiques, jardiner au naturel, cuisiner sans jeter... Bref devenir un « éco-retraité » !

Atelier numérique

Comprendre, explorer, maîtriser le numérique ! Cet atelier vous permet de vous familiariser avec une tablette. Sur des tablettes mises à disposition ou avec votre propre matériel, vous apprendrez à communiquer avec vos proches, naviguer, faire des recherches sur internet, vous divertir avec des jeux... Soyez moins perdus face à l'univers numérique !

« Sérénité au quotidien »

Respirer, se relaxer, jouer avec sa voix, permettre par des conseils et techniques, d'aborder plus sereinement les tracas du quotidien et l'avancée en âge.

Et bien d'autres ateliers à venir !

Service restauration

Ouvert 7 jours sur 7 - service à table à 12h

Restaurant de Lameilhé

Centre Commercial de Lameilhé

05 63 59 95 05

Restaurant de Lardailé-Roulandou

13 Rue du Commerce

05 63 35 61 43

Restaurant d'Aillot-Bisséous

Centre Commercial d'Aillot

05 63 35 90 64

Restaurant de la Platé

2 Rue de la Platé

05 63 71 56 44



Service 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.

Règlement des activités

Les activités sont classées en 4 thèmes :

Sportives

Loisirs

Détente et bien être

Artistiques

Les activités ne fonctionnent pas durant les vacances scolaires et les jours fériés.

Les usagers qui souhaitent bénéficier des activités doivent compléter et transmettre une fiche individuelle de renseignements à l'Espace Seniors de la Platé avant le 30 août 2019.

Les inscriptions seront effectuées auprès de l'Espace Seniors à partir du lundi 2 septembre 2019 pour les personnes résidant sur la commune de Castres et le mardi 3 septembre 2019 pour les personnes hors commune.

L'inscription s'effectue physiquement en son nom propre et éventuellement pour son conjoint, 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 physiques, de détente et de bien-être. 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 au cours.

Participations pour les activités

Pour les personnes domiciliées à Castres

- 55€ pour 1 à 2 activités,
- 110€ pour 3 activités
- 55€ pour toute activité supplémentaire

Pour les personnes domiciliées hors de Castres

- 110€ pour 1 à 2 activités,
- 220€ pour 3 activités
- 110€ pour toute activité supplémentaire

Rejoignez l'Espace Seniors de la Platé

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.**

