Espace Seniors

La Platé

Activités, services et animations

2025 2026

CCAS castres

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

castres Tarn - France

Bienvenue à l'Espace Seniors !

Chères lectrices, chers lecteurs,

Nous sommes ravis de vous retrouver pour ce nouveau numéro de notre revue, spécialement conçue pour vous, nos seniors dynamiques et retraités engagés. Au fil des pages, vous découvrirez un éventail d'activités, d'initiatives et de moments de convivialité qui n'attendent que vous pour prendre vie.

Qu'il s'agisse d'ateliers créatifs, de sorties culturelles, de séances sportives adaptées ou d'espaces de rencontres, notre ambition est simple : vous offrir des opportunités de rester actif, de cultiver vos passions et d'enrichir vos liens sociaux.

Parce que la retraite est avant tout une nouvelle aventure, un moment pour soi et pour les autres, nous souhaitons être à vos côtés pour rendre cette période encore plus épanouissante.

Merci de nous faire confiance et de participer, par votre présence et vos sourires, à la réussite de toutes ces initiatives. Ensemble, continuons à faire rimer retraite avec vitalité, créativité et solidarité.

Bonne lecture et au plaisir de vous retrouver lors de nos prochains rendez-vous !

Avec toute mon amitié,

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

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

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 : Sylvie CHABAL

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

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 : Alexis GLAUDIS

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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, Alexis GLAUDIS 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 :
Stéphanie ROUGIER

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 de salon : tango, valse, java, rock, salsa, paso, rumba...

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

Yoga	10h00 – 11h00	Coralie SAWRUK
Danses de salon - confirmé	10h00 – 11h00	Nathalie MONSARRAT
Yoga sur chaise	11h00 – 12h00	Coralie SAWRUK
Danses de salon - débutant	11h00 – 12h00	Nathalie MONSARRAT
Sophrologie	13h30 – 14h30	Sylvie CHABAL
Pilates – niveau 1	14h30 – 15h30	Sandrine EREMBERT
Sophrologie	14h30 – 15h30	Sylvie CHABAL
Stretching	15h30 – 16h30	Sandrine EREMBERT
Sophrologie	15h30 – 16h30	Sylvie CHABAL

MARDI

Yoga	9h00 – 10h00	Coralie SAWRUK
Gymnastique d'entretien hommes	9h00 – 10h00	Virginie CONAN
Yoga	10h00 – 11h00	Coralie SAWRUK
Gymnastique douce	10h00 – 11h00	Virginie CONAN
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	14h00 – 15h00	Béatrice SOARES
Qi Gong	15h00 – 16h00	D. KWIATKOWSKI
Renforcement musculaire	15h00 – 16h00	Béatrice SOARES

MERCREDI

Gymnastique d'entretien femmes	9h00 – 10h00	Virginie CONAN
Mémoire	9h00 – 10h30	Stéphanie ROUGIER
Gymnastique d'entretien	10h00 – 11h00	Virginie CONAN
Zumba	11h00 – 12h00	Virginie CONAN
Arts plastiques	14h00 – 16h30	Élisabeth DELETANG

Programmation des activités

JEUDI

Forme et bien-être	9h00 – 10h00	Alexis GLAUDIS
Mémoire	9h00 – 10h30	Stéphanie ROUGIER
Forme et bien-être	10h00 – 11h00	Alexis GLAUDIS
CrossFit ® Seniors	11h00 – 12h00	L'Atelier CrossFit
Pilates – niveau 2	11h00 – 12h00	Alexis GLAUDIS
Gymnastique d'équilibre	14h00 – 15h00	Béatrice SOARES
Pilates – niveau 1	15h00 – 16h00	Béatrice SOARES

VENDREDI

Gymnastique douce	9h00 – 10h00	Virginie CONAN
Gymnastique d'équilibre	9h00 – 10h00	Jérémy ROBERT
Mémoire	9h00 – 10h30	Stéphanie ROUGIER
Gymnastique d'entretien	10h00 – 11h00	Virginie CONAN
Gymnastique d'équilibre	10h00 – 11h00	Jérémy ROBERT
Gymnastique sur chaise	11h00 – 12h00	Virginie CONAN
Étirements	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 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 à la transmission de documents avant le vendredi 22 août 2025 :
- la fiche de renseignements individuelle ;
- l'avis d'imposition établi en 2024 sur les revenus 2023.

Les inscriptions seront ouvertes à l'Espace Seniors à partir du mardi 2 septembre 2025 pour les personnes résidant sur la commune de Castres et le mercredi 3 septembre 2025 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. Il est valable 1 an. Pour cette saison, vous pouvez fournir votre certificat à partir du mois de juillet 2025, il devra être remis, au plus tard, à la fin du mois de septembre.

Les activités sont proposées du lundi 8 septembre 2025 au vendredi 26 juin 2026 (hors vacances scolaires et jours fériés).

La cotisation annuelle pour la saison 2025-2026 :
> 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, rubrique Solidarité.

Rejoignez l'Espace Seniors de la Platé

Conception et photos : Ville de Castres - juillet 2025