

ESPACE SENIORS LA PLATÉ

Activités, services et animations

2026-2027



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 !

Chers lecteurs, chers Castrais,

Nos aînés ont œuvré durant leur vie pour léguer un héritage et des valeurs fortes, la génération suivante enrichira cet héritage, le fera prospérer et le transmettra à une autre. C'est un cycle ininterrompu depuis la nuit des temps et c'est aussi la métaphore du passage de flambeau d'une génération à une autre. La nouvelle génération soutient et protège l'ancienne qui l'a soutenue et protégée à ses débuts. C'est d'ailleurs l'essence même du CCAS, qui apporte soutien et assistance à tous nos concitoyens et notamment les seniors.

En ces temps de crises, d'incertitude, où l'individualisme semble devenir la seule valeur cardinale et le « chacun pour soi » la seule ligne de conduite, l'entraide est plus que jamais primordiale afin de maintenir la cohésion de notre société.

Cette solidarité se traduit aussi au travers des activités sportives, artistiques, culturelles et de loisirs mises en place à destination de nos aînés, dont nous sommes les héritiers. Le but recherché est toujours le maintien du lien social à chaque étape de la vie, c'est l'entraînement et la garantie de la jeunesse du corps et de l'esprit.

Je tenais à remercier chaleureusement Madame Catherine Farrenq, ancienne adjointe au Social de notre ville de Castres, pour son travail et son dévouement sans faille au bénéfice de nos aînés.

Je fais une entière confiance à l'adjointe qui lui succède, Virginie Callejon, pour continuer sur la même lancée.

Je suis particulièrement fier des initiatives mises en place par notre centre de la Platé, car nos aînés le méritent, et chacun sait qu'il y est le bienvenu, qu'il vienne participer à une des nombreuses activités proposées dans le catalogue (gymnastique, danse, théâtre, visites, ateliers, voyages) ou qu'il souhaite profiter d'un repas préparé par les bons soins de la cuisine centrale.

Chers Castrais, cette année ne ratez pas ces belles initiatives. Rendez-vous au CCAS de la Platé.

Florian Azéma

ACTIVITÉS DÉTENTE ET BIEN-ÊTRE



YOGA

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. Deux créneaux de yoga sur chaise sont également proposés.

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 : Alain CORNILLE
et Julie MONSARRAT**

ACTIVITÉS DÉTENTE ET BIEN-ÊTRE

QI GONG

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

QI GONG THÉRAPEUTIQUE

NOUVEAU

Pratique douce qui favorise la circulation de l'énergie, la vitalité et l'équilibre du corps et des émotions. Il s'appuie sur le Qi Gong Shibashi du professeur Lin Housheng, reconnu pour ses bienfaits.

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 sont proposés lors de cet atelier.

Intervenante :

Dominique KWIATKOWSKI

SOPHROLOGIE

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

Intervenante : Sylvie CHABAL

ACTIVITÉS SPORTIVES



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

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Pratique accessible à tous, selon l'intensité à laquelle elle est réalisée, qui concourt à redonner au corps force et tonus. Travail au poids de corps ou avec du petit matériel.

Intervenante : 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

ACTIVITÉS SPORTIVES

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 DOUCE

Activité physique basée sur des exercices simples et non agressifs. L'équilibre, la coordination, les assouplissements sont abordés de manière ludique.

Un créneau de gymnastique douce sur chaise et debout est également disponible.

Intervenante : Virginie CONAN

GYMNASTIQUE D'ÉQUILIBRE

Pratique qui 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 : Julie MONSARRAT
et Béatrice SOARES**

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

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 : Alain CORNILLE,
Alexis GLAUDIS et Béatrice
SOARES**

ACTIVITÉS SPORTIVES

ZUMBA

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

ZUMBA SENTAO

NOUVEAU

Variante de la Zumba qui se pratique avec une chaise. Elle combine des mouvements de danse et de renforcement musculaire, en utilisant le poids du corps pour travailler l'équilibre, la tonicité et la coordination. Ludique et accessible, elle permet de se dépenser tout en s'amusant, quel que soit son niveau.

Intervenante : Virginie CONAN

CROSSFIT® SENIORS

Participez à un cours de 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 : Crossfit Castres

SENIORS TONIC

NOUVEAU

C'est une activité physique complète intégrant renforcement musculaire, cardio, souplesse et équilibre, essentiels à une bonne santé. Sur des musiques entraînantes et avec différents accessoires, réalisez des exercices et des déplacements à votre rythme, avec des adaptations possibles pour que chacun puissent participer avec plaisir.

Intervenant : Alain CORNILLE

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

NOUVEAU
DE

COURS
CHANT

Ces ateliers allient expression artistique, technique vocale et plaisir de chanter. À travers des exercices et l'apprentissage de chansons, ils permettent de travailler la respiration, la justesse et la confiance en soi. Un moment convivial pour développer sa voix et partager le plaisir de la musique.

Intervenante :
Fanny Fun et Fleurie

ACTIVITÉS ARTISTIQUES



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-Sophie CHABBERT

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

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

LUNDI

Sophrologie	9h – 10h	Sylvie CHABAL
Yoga	10h – 11h	Coralie SAWRUK
Sophrologie	10h – 11h	Sylvie CHABAL
Yoga sur chaise	11h – 12h	Coralie SAWRUK
Danses de salon – confirmé	11h – 12h	Nathalie MONSARRAT
Pilates – niveau 1	14h – 15h	Alain CORNILLE
Seniors Tonic	NOUVEAU 15h – 16h	Alain CORNILLE

MARDI

Yoga	9h – 10h	Coralie SAWRUK
Gymnastique d'entretien hommes	9h – 10h	Virginie CONAN
Yoga sur chaise	10h – 11h	Coralie SAWRUK
Gymnastique douce sur chaise et debout	10h – 11h	Virginie CONAN
Qi Gong	11h – 12h	Dominique KWIATKOWSKI
Gymnastique d'entretien	11h – 12h	Virginie CONAN
Respiration et gestion du stress	14h – 15h	Dominique KWIATKOWSKI
Gymnastique d'équilibre	14h – 15h	Béatrice SOARES
Qi Gong thérapeutique	NOUVEAU 15h – 16h	Dominique KWIATKOWSKI
Renforcement musculaire	15h – 16h	Béatrice SOARES

MERCREDI

Gymnastique d'entretien femmes	9h – 10h	Virginie CONAN
Zumba Sentao	NOUVEAU 10h – 11h	Virginie CONAN
Mémoire en douceur	10h – 11h30	Stéphanie ROUGIER
Zumba	11h – 12h	Virginie CONAN
Arts plastiques	14h – 16h30	Élisabeth DELETANG

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS

JEUDI

Forme et bien-être	9h – 10h	Alexis GLAUDIS
Mémoire équilibre	9h – 10h30	Stéphanie ROUGIER
Forme et bien-être	10h – 11h	Alexis GLAUDIS
CrossFit® seniors	11h – 12h	Crossfit Castres
Pilates – niveau 2	11h – 12h	Alexis GLAUDIS
Danses de salon – débutant	11h – 12h	Nathalie MONSARRAT
Cours de chant NOUVEAU	14h – 15h	Fanny Fun et Fleurie
Gymnastique d'équilibre	14h – 15h	Béatrice SOARES
Cours de chant NOUVEAU	15h – 16h	Fanny Fun et Fleurie
Pilates – niveau 1	15h – 16h	Béatrice SOARES

VENDREDI

Gymnastique douce	9h – 10h	Virginie CONAN
Gymnastique d'équilibre	9h – 10h	Julie MONSARRAT
Mémoire dynamique	9h – 10h30	Stéphanie ROUGIER
Gymnastique d'entretien	10h – 11h	Virginie CONAN
Gymnastique d'équilibre	10h – 11h	Julie MONSARRAT
Gymnastique sur chaise	11h – 12h	Virginie CONAN
Stretching - Étirements	11h – 12h	Julie MONSARRAT
Théâtre	14h – 16h	Marie-Sophie CHABBERT
Arts plastiques	14h – 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 21 août 2026 :

- la fiche de renseignements individuelle ;
- l'avis d'imposition établi en 2025 sur les revenus 2024.

Les inscriptions seront ouvertes à l'Espace Seniors à partir du lundi 31 août 2026 pour les personnes résidant sur la commune de Castres et le mardi 1^{er} septembre 2026 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 2026, il devra être remis, au plus tard, à la fin du mois de septembre.

Les activités sont proposées du lundi 7 septembre 2026 au vendredi 25 juin 2027 (hors vacances scolaires et jours fériés).

La cotisation annuelle pour la saison 2026-2027 :

> 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



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.*

Conception et photos : Ville de Castres - Juin 2026

