

AVRIL

Jeudi 4 avril de 10h à 12h
STIMULATION MÉMOIRE

Vendredi 5 avril de 10h à 12h
ATELIER ART DU MIME ET DU GESTE

Mardi 9 avril de 10h à 11h
YOGA

Jeudi 11 avril de 10h à 12h
STIMULATION MÉMOIRE

Samedi 13 avril de 9h30 à 12h
AUX FOURNEAUX

Mardi 16 avril de 10h à 12h
ATELIER CRÉATIF - Cadre Fleuri

Jeudi 18 avril de 15h30 à 17h
STAGE DE DANSE

Vendredi 19 avril de 15h à 16h
DANSE COUNTRY

MAI

Mardi 14 mai de 10h à 11h
YOGA

Jeudis 16 et 23 mai de 14h à 15h
MARCHE NORDIQUE

Mardi 28 mai de 10h à 11h
YOGA

Jeudi 30 mai de 14h à 15h
MARCHE NORDIQUE

Jeudi 30 mai de 15h30 à 17h
STAGE DE DANSE

Vendredi 31 mai de 15h à 16h
DANSE COUNTRY

JUIN

Jeudi 6 juin de 14h à 15h
MARCHE NORDIQUE

Mardi 11 juin de 10h à 11h
YOGA

Mardi 18 juin de 10h à 12h
ATELIER CRÉATIF - Herbière

Mardi 25 juin de 10h à 11h
YOGA

Vendredi 28 juin de 15h à 16h
DANSE COUNTRY

HEM TA RETRAITE - PROGRAMME FÉVRIER À JUIN 2024



***Retraités
et connectés**

Initiation au numérique, aide dans l'utilisation d'un ordinateur, une tablette ou d'un smartphone. Apprendre à réaliser des démarches administratives en autonomie et en toute sécurité.

Renseignements et Inscriptions
Infos Séniors : 03 20 66 04 04



Besoin d'adapter votre logement à votre autonomie** (barres de maintien, matériels anti-dérapants...)?

On peut vous aider !

Petits travaux dans votre domicile (monter un meuble, changer une ampoule...)

Pour plus d'informations, contactez le CCAS au 03 20 66 04 04

*Sous conditions de ressources

**Être propriétaire de son logement



4 AVRIL 2024
Visite Cambrai
et Douai



DÉBUT MAI
Week end à Bruxelles

À PARTIR DU 7 FÉVRIER
Séances de danse
en ligne tous les
mercredis de 16h30
à 18h00 à la résidence
de la Marque

**IMAGE &
PENSÉE**

COMITÉ D'ANIMATION DU TROISIÈME ÂGE

RENSEIGNEMENTS :
06 34 22 05 67
ou à la permanence
le **jeudi de 14h30 à
16h30** (local à côté
de la salle des fêtes).

INFOS PRATIQUES !

Vous avez 71 ans cette année ?

Alors venez-vous inscrire auprès du CCAS avec votre pièce d'identité et votre justificatif de domicile.

Cette inscription vous permettra de faire partie du listing séniors (Banquet des aînés, colis de Noël, animations).

Pass Culture/Sport Sénior

Les seniors peuvent cumuler une aide sportive, une aide culturelle avec une ou plusieurs aides pour l'adhésion aux associations dédiées aux seniors, dans la limite

d'un plafond de 80 euros par an pour chacune des trois catégories.

Conditions d'attribution:

- Être âgé (e) de 60 ans révolus et plus,
- Être non imposable avant réduction d'impôts pour le foyer fiscal;
- la situation fiscale sera justifiée par la production du dernier avis de non-imposition à la date de la constitution du dossier,
- Adhérer à une association ou une structure hémoise.

ÇA VOUS TENTE ?

Vous aimez chanter ?

Vous seriez partant pour intégrer une chorale « séniors » ?

Contactez-nous
au 03 20 66 04 04
ou contact.senior@ville-hem.fr

Vous aimez lire et raconter

des histoires ? Nous recherchons des « Mamies conteuses » ou des « Papis conteurs » pour des séances de lecture avec la Maison Petite Enfance.



Renseignements
03 20 66 04 04



ville-hem.fr

Ne pas jeter sur la voie publique. Conception : ville de Hem - Janvier 2024. Photo : Adobe Stock, Freepik



Hem ta retraite

programme

Février à Juin 2024

STAGE DE DANSE



Apprendre le **rock**, le **Cha-cha**, le **Salsa** et le **Madison**. Délio et sa partenaire vous proposent de choisir une danse et de reprendre ensemble les chorégraphies. À vous les pistes de danse ! **Niveau débutant. Possibilité de venir seul(e).**

Les jeudis 21 Mars, 18 avril et 30 mai, de 15h30 à 17h00. Maison du Foot.

YOGA SUR CHAISE



Envie d'améliorer votre souplesse, votre équilibre et votre force musculaire ? De plus, cette activité peut aider à réduire l'anxiété et favoriser le sommeil.

Les mardis 6 février, 20 février, 12 Mars, 26 mars, 9 avril, 14 mai, 28 mai, 11 juin, 25 juin de 10h à 11h, Salle polyvalente Bournazel.

DANSE COUNTRY



Activité physique festive et conviviale qui permet de travailler **l'équilibre et la coordination**, tout en s'amusant ! Quel que soit votre niveau, venez découvrir l'univers de la danse Country !

Les vendredis 2 février, 23 février, 29 mars, 19 avril, 31 mai et 28 juin de 15h à 16h, Maison du foot.

GYM SENIORS



Vous recherchez une activité dynamique qui permet d'entraîner le système musculaire **de manière adaptée. Ce cours est fait pour vous.** Il permettra aussi de maintenir actives la coordination, la réactivité, la mobilité et la motricité..

Tous les lundis de 9h45 à 10h45 (hors vacances scolaires), Centre Intergénérationnel de Beaumont (C.I.B).



Salle polyvalente, allée de Bournazel



Centre Intergénérationnel de Beaumont, rue Racine



Maison du foot, rue de la Lionderie

NOUVEAUTÉ

ATELIER ART DU MIME ET DU GESTE

Découverte du théâtre de geste et de mouvement afin de développer l'imaginaire, la créativité, l'improvisation. « Faire corps avec l'espace ».

Les vendredis 15 mars, 22 mars, 29 mars et 5 Avril de 10h00 à 12h00, Salle Bournazel

MARCHE NORDIQUE

En partenariat avec Défi Autonomie Senior

Reprenez une activité physique douce et augmentez progressivement votre nombre de pas quotidiens. Venez relever le défi !

Les jeudis 16 mai, 23 mai, 30 mai, et 6 juin de 14h00 à 15h00

ATELIER STIMULATION MÉMOIRE

En partenariat avec Défi Autonomie Senior

À travers des exercices ludiques, améliorez votre mémoire au quotidien et trouvez des astuces de mémorisation tout en vous divertissant !

Les 14, 21, 28 mars, 4 et 11 avril de 10h à 12h Salle de réunion N° 2 de la salle des fêtes.

YOGA DU RIRE ET DANSE BIEN-ÊTRE

La résidence Autonomie de la Marque propose aux séniors Hémois de participer aux séances de Yoga du rire et de Danse Bien Être...

Attention places limitées, Informations au 03 20 99 94 70 ou sur contactresidencedelamarque@ville-hem.fr

MAMIE ET PAPI GÂTEAUX : AUX FOURNEAUX ! »

Préparer une tarte avec mamie, c'est bien plus qu'une simple activité culinaire, c'est un moment de partage intergénérationnel riche en émotions et en souvenirs.

Alors inscrivez-vous avec votre petit ou arrière petit enfant (6-12 ans) pour un atelier pâtisserie en famille.

Attention places limitées Samedi 23 mars et 13 avril de 9h30 à 12h00. Salle des Fêtes

Tous les ateliers sont GRATUITS ET RÉSERVÉS AUX HÉMOIS Sur réservation préalable.

UNE ÉQUIPE À VOTRE ÉCOUTE ! Informations et inscriptions au 03 20 66 04 04 ou sur contact.senior@ville-hem.fr

ATELIERS CRÉATIFS DE 10H À 12H SALLE BOURNAZEL

Mardi 13 février
Atelier
Pot fleuri



Mardi 16 avril
Atelier
Cadre fleuri



Mardi 18 juin
Atelier
herbier



Gratuit. Inscription obligatoire au 03.20.66.04.04 ou par mail: contact.seniors@ville-hem.fr
Places limitées

NUIT DES ÉTOILES

VENDREDI 15 MARS 2024

19h30-23h00

Maison du Foot, rue de la Lionderie

Renseignements et inscription
03 20 66 04 04
nuitdesetoiles@orange.fr

(organisé en collaboration avec le Conseil des séniors et le CARL)

SPORT ATELIER
ÉVÈNEMENT NOUVEAUTÉ

Tous les lundis de 9h45 à 10h45
GYM SENIORS (hors vacances scolaires)

FÉVRIER

Vendredi 2 février de 15h à 16h
DANSE COUNTRY

Mardi 6 février de 10h à 11h
YOGA

Mardi 13 février de 10h à 12h
ATELIER CRÉATIF - Pot Fleuri

Mardi 20 février de 10h à 11h
YOGA

Vendredi 23 février de 15h à 16h
DANSE COUNTRY

MARS

Mardi 12 mars de 10h à 11h
YOGA

Jeudi 14 mars de 10h à 12h
STIMULATION MÉMOIRE

Vendredi 15 mars de 10h à 12h
ATELIER ART DU MIME ET DU GESTE

Vendredi 15 mars de 19h30 à 23h
NUIT DES ÉTOILES

Jeudi 21 mars de 10h à 12h
STIMULATION MÉMOIRE

Jeudi 21 mars de 15h30 à 17h
STAGE DE DANSE

Vendredi 22 mars de 10h à 12h
ATELIER ART DU MIME ET DU GESTE

Samedi 23 mars de 9h30 à 12h
AUX FOURNEAUX

Mardi 26 mars de 10h à 11h
YOGA

Jeudi 28 mars de 10h à 12h
STIMULATION MÉMOIRE

Vendredi 29 mars de 10h à 12h
ATELIER ART DU MIME ET DU GESTE

Vendredi 29 mars de 15h à 16h
DANSE COUNTRY