

NOVEMBRE

Mardi 5 nov. de 9h30 à 12h
ATELIER MODELAGE

Jeudi 7 nov. de 10h à 11h30
STAGE INITIATION PERCUSSIONS

Vendredi 8 nov. de 15h à 16h
DANSE COUNTRY

Mardi 12 nov. de 10h à 11h
YOGA

Jeudi 14 nov. de 10h à 11h30
STAGE INITIATION PERCUSSIONS

Jeudi 14 nov. de 15h à 16h30
STAGE DE DANSE

Lundi 18 nov. de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 19 nov. de 10h à 11h
ATELIER PEINTURE POCHOIR

Jeudi 21 nov. de 10h à 11h30
STAGE INITIATION PERCUSSIONS

Mardi 26 nov. de 10h à 11h
YOGA

Jeudi 28 nov. de 10h à 11h30
STAGE INITIATION PERCUSSIONS

Vendredi 29 nov. de 15h à 16h
DANSE COUNTRY

DÉCEMBRE

Lundi 2 déc. de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 3 déc. de 10h à 11h
YOGA

Mardi 3 déc. de 10h à 11h
ATELIER PEINTURE POCHOIR

Jeudi 5 déc. de 10h à 11h
PRÉVENTION SOMMEIL

Mardi 10 déc. de 9h30 à 12h
ATELIER MODELAGE

Jeudi 12 déc. de 10h à 11h
PRÉVENTION SOMMEIL

Jeudi 19 déc. de 10h à 11h
PRÉVENTION SOMMEIL

HEM TA RETRAITE - PROGRAMME SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2024



***Retraités et connectés**

Vous rencontrez des difficultés pour utiliser votre smartphone, votre tablette ou votre ordinateur pour effectuer vos démarches administratives ?

Vous souhaitez communiquer avec vos proches et vous ne savez pas comment procéder ?

Nous vous proposons une aide sur mesure à domicile et prise en charge.

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

ZOOM ASSOCIATIONS

HEM
Loisirs



L'association **Hem Loisirs** vous propose : histoire de l'art, au rendez-vous des mélomanes, géopolitique, invitation au voyage, de nombreuses conférences sur des thèmes variés. Art floral, sophrologie, aqua-rielle, club d'échecs, de bridge, sport cérébral, sorties, voyage.

Reprise des activités en septembre

RENSEIGNEMENTS :
contact@hem-loisirs.fr



INSCRIPTION COLIS DE NOËL

Mardi 3 décembre de 9h30 à 12h00 et 14h00 à 17h00

Pour les séniors âgés de 71 ans et plus, nous aurons le plaisir de vous offrir le colis de Noël à l'Espace Culturel Franchomme, dans une ambiance conviviale et festive.

Le courrier reçu fait office d'inscription.

Si vous ne l'avez pas reçu, vous pouvez contacter le CCAS. Si vous ne pouvez pas vous déplacer vous pouvez utiliser le coupon de procuration en bas du courrier.

INFORMATIONS PRATIQUES

PASS CULTURE/SPORT SÉNIOR

N'oubliez pas si vous adhérez à une association sportive ou culturelle, vous pouvez bénéficier du Pass Culture/Sport.

Télécharger le formulaire en ligne : ville-hem.fr
Renseignement au Service des sports : 03 20 66 58 02

COMITÉ ANIMATION SÉNIOR

Venez donner vos idées et échanger sur l'animation senior
Le mardi 26 novembre 2024 à 15h, Maison du foot

Ouvert à tous ! Sur inscription préalable auprès du CCAS

Ne pas jeter sur la voie publique. Conception ville de Hem - Juin 2024



Hem ta retraite

programme

Septembre à décembre 2024

STAGE DE DANSE



Apprendre le **rock, le Cha-cha, la 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 17 octobre et 14 novembre, de 15h à 16h30. **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 et la motricité..

Inscriptions pour le trimestre à partir du 20 août auprès du CCAS

Tous les lundis de 9h45 à 10h45 (hors vacances scolaires), reprise 2 septembre

Centre Intergénérationnel de Beaumont

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 3 et 17 septembre, 15 octobre, 12 et 26 novembre et 3 décembre de 10h à 11h, **Salle 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 13 septembre, 18 octobre, 8 novembre et 29 novembre de 15h à 16h, **Maison du foot.**

Tous les ateliers sont GRATUITS et RÉSERVÉS AUX HÉMOIS sur réservation préalable.

NOUVEAUTÉ

SOPHROLOGIE

La sophrologie est une pratique douce, accessible à tous qui permet de se sentir bien dans son corps et dans son esprit... N'hésitez à tenter l'expérience.

Les lundis 9 et 23 septembre, 14 octobre, 4 et 18 novembre, 2 décembre de 10h00 à 12h00, **Salle Bournazel**

ATELIER MODELAGE

Entre l'art et les effets thérapeutiques. Nul besoin d'être un artiste pour cet atelier.

Venez découvrir le modelage de la terre en toute simplicité.

Les mardis 17 septembre, 8 octobre, 5 novembre et 10 décembre de 9h30 à 12h00, **Carré des Arts, Ferme Franchomme**

PRÉVENTION SOMMEIL

« **Dormez bien, vivez bien** »

Cet atelier a pour vocation de sensibiliser, informer et éduquer le public sénior à une bonne hygiène du sommeil et à connaître son fonctionnement.

Les jeudis 5, 12 et 19 décembre de 14h à 16h, **Maison du Foot**

INITIATION PERCUSSIONS

Vous avez toujours rêvé de faire de la musique ? En collaboration avec l'école de musique, nous vous proposons une découverte et une initiation aux percussions. Inscription auprès de Info séniors

Les jeudis 7, 14, 21 et 28 novembre de 10h00 à 11h30 **École de Musique**

ATELIER PEINTURE

Vous aimez la peinture, mais vous n'êtes pas très à l'aise dans le dessin ?

Cet atelier est fait pour vous. Peinture au pochoir sur le support de votre choix !

Les mardis 24 septembre, 15 octobre, 19 novembre, 3 décembre de 14h30 à 16h30, **Salle Bournazel.**



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

SEMAINE BLEUE



Ne manquez pas les événements de la Semaine Bleue du 30 septembre au 6 octobre 2024
Banquet, Animations, Spectacles il y en aura pour tous les goûts !



Pour l'occasion, Le Zéphyr présente un spectacle en hommage à Charles Aznavour le 29 septembre ! Plus d'informations et réservation, sur www.zehyrhem.fr ou au 03 20 66 58 03

SPORT ATELIER PEINTURE
ÉVÈNEMENT NOUVEAUTÉ

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

SEPTEMBRE

Mardi 3 sept. de 10h à 11h
YOGA

Lundi 9 sept. de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Vendredi 13 sept. de 15h à 16h
DANSE COUNTRY

Mardi 17 sept. de 9h30 à 12h
ATELIER MODELAGE

Mardi 17 sept. de 10h à 11h
YOGA

Lundi 23 sept. de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 24 sept. de 14h30 à 16h30
ATELIER PEINTURE POCHOIR

Dimanche 29 sept. à 15h
FORMIDABLE ! AZNAVOUR

Du 30 sept. au 6 oct.
SEMAINE BLEUE

OCTOBRE

Mardi 8 oct. de 9h30 à 12h
ATELIER MODELAGE

Lundi 14 oct. de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 15 oct. de 10h à 11h
YOGA

Mardi 15 oct. de 14h30 à 16h30
ATELIER PEINTURE POCHOIR

Jeudi 17 oct. de 15h à 16h30
STAGE DE DANSE

Vendredi 18 oct. de 15h à 16h
DANSE COUNTRY

NOVEMBRE

Lundi 4 nov. de 10h à 11h
SOPHROLOGIE