

HEM TA RETRAITE

PROGRAMME

Janvier à juin 2025



Hem ta retraite

programme

Janvier à juin 2025

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) à partir du 6 janvier. (Places limitées inscription au trimestre). **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 28 janvier, 4 et 25 février, 11 et 25 mars, 1^{er} et 22 avril 20 mai, 3 et 24 juin et 1^{er} juillet de 10h à 11h
Salle Bournazel.

ATELIER THÉÂTRE



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

Les vendredis 28 février, 14, 21 et 28 mars, de 10h à 12h3.
Salle Bournazel.

SOPHROLOGIE



La sophrologie est une pratique douce, accessible à tous qui permet de se sentir bien dans son corps et dans son esprit...

Les lundis 27 janvier, 3 et 24 février, 10 et 24 mars, 28 avril, 12 et 26 mai, 2 et 16 juin de 10h à 11h, **Salle Bournazel.**

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

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

NOUVEAUTÉS

PRÉVENTION NUTRITION

L'atelier se compose de 6 modules de 2h00 : *L'assiette de mes envies, du bon et du beau, l'activité physique et ses bienfaits, plaisir des pailles, du panier à l'assiette, les bons réflexes de consommation*

En collaboration avec Défi Autonomie Séniors

Les 22 et 30 mai, les jeudi 5, 12, 19 et 26 juin, de 10h00 à 12h00, **Salle Bournazel**

GESTES PREMIERS SECOURS

Ateliers d'Initiation aux Gestes Qui Sauvent pour les Séniors

Mise en place d'une série d'ateliers spécialement conçus pour vous initier aux gestes qui sauvent. Ces sessions sont destinées à vous fournir les compétences nécessaires pour réagir efficacement en cas d'urgence, que ce soit à la maison, dans la rue ou lors de vos activités quotidiennes.

Mardi 1^{er} avril de 9h30 à 12h et 13h30 à 16h, **Maison du foot**

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 21 janvier, 25 février, 25 mars, 29 avril et 27 mai 14h30 à 16h30, **Salle Bournazel**.



INITIATION MODELAGE

Au vu du succès de la des premiers ateliers en novembre, nous renouvelons l'initiation à la sculpture avec l'atelier SABABOU.

Venez découvrir le modelage de la terre en toute simplicité. Niveau débutant.

Les mardis 27 mai, 10 et 17 juin, 1^{er} juillet de 9h30 à 12h, **Espace Culturel Franchomme**.



BESOIN D'AIDE ?

Retraités connectés Ateliers numériques personnalisés



Ne laissez plus la technologie vous freiner, rejoignez-nous pour des sessions adaptées à votre rythme.

Vous avez du mal à utiliser votre ordinateur, votre tablette ou votre téléphone portable ? **Nos ateliers numériques sont faits pour vous !**

Ateliers Personnalisés :

- Apprenez à naviguer sur internet en toute sécurité.
- Envoyez et recevez des mails.
- Partager, enregistrer et classer vos photos.
- Utilisez les réseaux sociaux et les applications de messageries.

Contactez-nous au 03.20.66.04.04 pour faire le point sur vos besoins et fixer un rendez-vous avec notre prestataire à votre domicile.

Chantier Adaptation à l'autonomie

Vous habitez Hem et vous êtes propriétaire de votre logement ? Vous êtes seniors et une adaptation liée à votre autonomie physique doit être effectuée dans votre logement ? **Nous sommes là pour vous aider !**

Barres de maintien, main courante, matériel anti-dérapant ou autre demande liée à la perte d'autonomie ...



Contactez-nous au 03.20.66.04.04. Pour étudier vos besoins et planifier un rendez-vous avec notre prestataire à votre domicile.

ÉVÉNEMENTS

Vendredi
7 MARS 2025
à partir de 19h45

Maison du Foot
rue de la Lionderie
à HEM

**LA NUIT
DES
ÉTOILES**

Programme :
Accueil du public à 19h45
Conférence **l'Astronomie
en amateur** à 20h suivie
d'une observation du ciel

Le Conseil des seniors et le Club
Astronomique de la Région Lilloise
(CARL) en collaboration avec la Ville
de HEM sont heureux de vous inviter
à une soirée d'observation des étoiles

GRATUIT, inscription OBLIGATOIRE :
nuitdesetoiles@orange.fr ou 03 20 66 04 04

Le logo de HEM est défendable, conforme en matière et démissionnaire du national

NUIT DES ÉTOILES

Nuit des étoiles le 7 mars
à la Maison du Foot, dès
19h45.

Programme: 20h, confé-
rence : "l'Astronomie en
amateur " suivie d'une
observation du ciel si le
temps le permet!

Gratuit. **Inscription obliga-
toire par mail :**
nuitdesetoiles@orange.fr.
Places limitées.

Rens. **www.astro-carl.com**

OXYG'HEM 2025

La course hémoise revient
jeudi 29 mai 2025!

Programme : 5 courses
(10, 5, et 1,5km, 800m,
marche nordique) et des
surprises car Oxyg'Hem
s'intègre dans la
programmation "**Fiesta**"
de Lille3000! Vous pourrez
ainsi prendre part à
une "**chenille**" géante!

Si vous hésitez à vous
déguiser lors des éditions
précédentes, c'est l'année
ou jamais pour sortir votre
costume!

28^e édition
JEUDI 29 MAI 2025
OXYG'HEM
LES COURSES DE HEM ÉDITION FIESTA

RDV SITE
DILIGENT

POURBIEN
0H

ANIMATION
"CHENILLE"

800M
1.5 KM
5 KM
MARCHÉ
NORDIQUE
10 KM

COUREZ
DÉGUISES

Instagram icon | www.oxyghem.fr

QR code

ZOOM ASSOCIATIONS



CLUB CIN'HEM'A

Le Club Cin'Hem'a est une association créée par quelques cinéphiles Hémois, désireux de partager leur passion du 7^e art.

Elle est ouverte à toute personne, sans limite d'âge, qui souhaite découvrir de nouveaux films et étendre sa culture cinématographique. Un mardi soir par mois, un film est diffusé à l'Espace Culturel Franchomme. Une discussion est proposée, si vous le souhaitez, à l'issue de chaque projection.

Tarifs : 30€/an Adhésion – 14€ /3 films – 5€/la séance
Pour tout renseignement, contactez Vianney MOTTÉ au tel. : 06 75 15 73 26



IMAGE ET PENSÉE

Changement de lieu ! Les permanences du jeudi après-midi sont désormais à l'**Espace Culturel Franchomme**

RÉSIDENCE DE LA MARQUE

La résidence autonomie est heureuse d'accueillir les seniors hémois pour diverses activités. Pour ce premier semestre, **des places sont disponibles pour les séances de Yoga du rire et de Danse bien-être, animés par des professionnels.** (Activités gratuites)



Vous avez également la possibilité de partager un moment convivial autour d'un **déjeuner à la résidence servi le midi**. Le menu comprend une entrée, un plat, du fromage, un dessert, une boisson et un café. (Tarif : 9.90€). Réservation obligatoire une semaine en avance.

Modalités de réservations et inscriptions auprès de l'accueil de la résidence :
03 20 99 94 70
31 rue du Dr Coubron, Hem

INFOS CCAS

Si vous avez 71 ans dans l'année, pensez à venir vous inscrire au CCAS (pièce d'identité et justificatif de domicile) pour recevoir les informations Banquet des aînés et Colis de Noël 2025.

Inscrivez-vous à notre "Mail du Vendredi" pour recevoir chaque semaine des informations précieuses sur les activités dédiées aux seniors et sur les événements de notre ville qui pourraient vous intéresser.

Inscription par téléphone ou sur contact.senior@ville-hem.fr

INFOS VILLE

Suivez les actualités de la ville de Hem sur www.ville-hem.fr
Facebook : **Ville de Hem**
Application : **Ville de Hem**



AVRIL

Mardi 1^{er} avril dès 9h30
GESTES PREMIERS SECOURS

Mardi 1^{er} et 22 avril de 10h à 11h
YOGA

Lundi 28 avril de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 29 avril de 10h à 11h
ATELIER PEINTURE POCHOIR

MAI

Lundi 12 mai de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 20 mai de 10h à 11h
YOGA

Lundi 26 mai de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 27 mai de 14h30 à 16h30
ATELIER PEINTURE POCHOIR

Mardi 27 mai de 9h30 à 12h
ATELIER MODELAGE

Jeudi 29 mai de 9h à 12h
OXYG'HEM

Vendredi 30 mai de 10h à 12h
PRÉVENTION NUTRITION

JUIN

Lundi 2 juin de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 3 juin de 10h à 11h
YOGA

Jeudi 5 juin de 10h à 12h
PRÉVENTION NUTRITION

Mardi 10 juin de 9h30 à 12h
ATELIER MODELAGE

Jeudi 12 juin de 10h à 12h
PRÉVENTION NUTRITION

Lundi 16 juin de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 17 juin de 9h30 à 12h
ATELIER MODELAGE

Jeudi 19 et 26 juin de 10h à 12h
PRÉVENTION NUTRITION



SPORT ATELIER CRÉATIF
ÉVÈNEMENT NOUVEAUTÉ

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

JANVIER

Lundi 27 janvier de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 28 janvier de 10h à 11h
YOGA

FÉVRIER

Mardi 4 février de 10h à 11h
YOGA

Lundi 3 et 24 février de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 25 février de 10h à 11h
YOGA

Mardi 25 février de 14h30 à 16h30
ATELIER PEINTURE POCHOIR

Mardi 28 février de 10h à 12h
THÉÂTRE

MARS

Vendredi 7 mars dès 19h45
NUIT DES ÉTOILES

Lundi 10 mars de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 11 mars de 10h à 11h
YOGA

Mardi 14 mars de 10h à 12h
THÉÂTRE

Mardi 21 mars de 10h à 12h
THÉÂTRE

Lundi 24 mars de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 25 mars de 10h à 11h
YOGA

Mardi 28 mars de 10h à 12h
THÉÂTRE

Mardi 25 mars de 14h30 à 16h30
ATELIER PEINTURE POCHOIR

MÉMO HEM TA RETRAITE - PROGRAMME JANVIER À JUIN 2025



Ne pas jeter sur la voie publique.
Conception et impression
Ville de Hem - Janvier 2025