HEM TA RETRAITE

PROGRAMME

Septembre à décembre 2025

VILLE DE HEM

Renseignements
03 20 66 04 04

ville-hem.fr

HEM TA RETRAITE

PROGRAMME

Septembre à décembre 2025

GYM SENIORS

Vous recherchez une activité dynamique qui permet d'entrainer le système musculaire de manière adaptée. Ce cours est fait pour vous. Il permettra aussi de maintenir actives la coordination, la réactivitéet la motricité... Inscriptions pour le trimestre auprès du CCAS

Tous les lundis de 9h45 à 10h45 (hors vacances scolaires) à partir du 2 septembre. (Places limitées inscription au trimestre). Centre Intergénérationnel de Beaumont PLACES LIMITÉES

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 11, 18, 25 septembre, de 15h à 16h30, 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 2 et 16 septembre, 7 et 14 octobre, 25 novembre et 9 décembre de 10h à 11h, Salle Bournazel.

INITIATION MODELAGE*

Au vu du succès 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 lundis 15 et 29 septembre, 3, 10 et 24 novembre de 14h à 16h. Salle Bournazel.

CHORALE SENIOR*

La chorale senior reprend ses envolées musicales !

Après une première initiation pleine d'enthousiasme et de belles découvertes vocales, la chorale du programme senior reprend ses rendez-vous hebdomadaires à partir du vendredi 19 septembre, tous les vendredis après-midi à l'école de musique.

Sous la direction bienveillante d'une professionnelle passionnée, chaque séance devient une parenthèse joyeuse et vivifiante.

À partir du 19 septembre. Tous les vendredis (sauf vacances scolaires) de 14h30 à 16h, école de Musique

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 8 et 22 septembre, 6 octobre, 3 et 17 novembre, 1er et 15 décembre de 10h à 11h, Salle Bournazel.

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 vendredis 7, 14, 21, 28 novembre, 5 et 12 décembre de 10h00 à 12h00, Salle Bournazel

GESTES PREMIERS SECOURS*

Ateliers d'Initiation aux Gestes Qui Sauvent pour les Seniors

Mise en place d'une série d'ateliers

** Activités financées par le Département du Nord*

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

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.

Le vendredi 5 septembre de 9h à 12h30 et 13h30 à 16h30, Maison du foot

ATELIER MÉMOIRE*

Chaque séance est un moment de convivialité et d'échanges. Chaque participant participe selon son niveau et ses attentes.

C'est aussi un moment pendant lequel les participants sont invités à « se creuser les méninges ». L'approche est surtout qualitative pour permettre à chacun d'acquérir des outils et techniques à appliquer au quotidien.

Les jeudis 11, 18, 25 septembre, 2, 9, 16 octobre, 6, 13, 20 et 27 novembre de 10h00 à 11h30, Salle Bournazel

TOUS LES ATELIERS SONT GRATUITS ET RÉSERVÉS AUX HÉMOIS SUR RÉSERVATION OBLIGATOIRE.

ZOOM ASSOCIATIONS

PÉTANQUE CLUB DE HEM

Le Pétanque Club de Hem n'est pas qu'un terrain de jeu — c'est un **véritable lieu de vie où les hémois trouvent plaisir, camaraderie et dynamisme**.

Que vous soyez passionné de compétition ou en quête d'un loisir convivial, vous y trouverez votre place dans une ambiance détendue et bienveillante.
Des rendez-vous réguliers, au rythme du plaisir
Le club ouvre ses terrains du **lundi au samedi, de 14h00 à 19h00**, pour des parties en intérieur ou en extérieur, selon la météo.

ADHÉSION ANNUELLE : *25 euros,* *un petit prix pour de grands moments.*

Pour vous renseigner ou rejoindre le club, contactez
Monsieur DUPIRE, Président au **06.11.27.16.95** ou **petanqueclubhem@free.fr**

Centre Intergénérationnel Beaumont : 2 bis rue Racine, 59510 Hem

PERMANENCES IMAGE ET PENSÉE

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

ÉVÉNEMENTS

FIESTA SÉNIOR À BEAUMONT

Le dimanche **28 septembre**, de **14h à 18h**, la Ville organise **la Fiesta Sénior au Centre Intergénérationnel de Beaumont**, un événement dédié aux séniors qui souhaitent passer un bel après-midi et qui **aiment danser**.

Événement **gratuit**, **inscription obligatoire** sur Billet web. *(à partir du 1er sept. en ligne ou au CCAS)*

Ouvert à tous les **seniors Hémois**. Renseignements au 03 20 66 04 04

SEMAINE BLEUE

Ne manquez pas les événements de la Semaine Bleue du 13 au 19 Octobre.

Banquet, Animations, Spectacles
Le programme arrive, il y en aura pour tous les goûts !

À NOTER : **Banquet des aînés** Dimanche 19 octobre au Zéphyr *(Sénior hémois âgée de 71 ans et plus)*

ÉVÉNEMENTS ZÉPHYR

Concert LA PROMESSE BREL
Dim. 9 novembre - 16h
Tarif : 34€
Infos et résas :
03 76 01 02 00
zephyrhem.fr

Concert THE GLENN MILLER MÉMORIAL ORCHESTRA
Sam. 7 février - 20h
Tarif : 41€
Infos et résas :
03 76 01 02 00
zephyrhem.fr

BESOIN D'AIDE ?

Retraités connectés
Des séances personnalisées pour mieux maîtriser vos outils numériques

Vous avez du mal à utiliser votre smartphone, tablette ou ordinateur ? Ces séances d'accompagnement à domicile sont faites pour vous !

Objectif : vous apprendre à mieux utiliser ces équipements et leurs services essentiels (création et gestion d'une boîte mail, démarches administratives en ligne, transfert de photos, usage des réseaux sociaux...).

Attention : il ne s'agit pas d'interventions de dépannage technique sur le matériel, mais bien de moments pédagogiques pour développer votre autonomie numérique.

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire, contactez le CCAS au 03.20.66.04.04 ou par mail à contact.senior@ville-hem.fr.

BÉNÉVOLAT

LE CCAS DE HEM LANCE SON RÉSEAU DE BÉNÉVOLES !
Envie de partager votre temps, vos talents et votre sourire ?
Rejoignez-nous et mettez votre énergie au service de la solidarité à Hem pour :

- Visites de courtoisie aux aînés
- Soutien dans les clubs seniors
- Conduite de la navette
- Aide lors des événements organisés par la ville *(banquet, colis, oxyg'hem...)*
- Activités intergénérationnelles....

DÉJÀ BÉNÉVOLE ? Merci de compléter le formulaire pour reconduire votre engagement.

Inscription en ligne *(QR code)* ou formulaire papier disponible au CCAS

Une fois tous les formulaires reçus, nous vous inviterons à **une réunion d'information** pour répondre à vos questions et vous présenter nos actions à venir.

Renseignement :
03 20 66 04 04

NOVEMBRE

- Lundi 3 novembre de 14h à 16h — **ATELIER MODELAGE**
- Lundi 3 novembre de 10h à 11h — **SOPHROLOGIE**
- Jeudi 6 novembre de 10h à 11h30 — **PRÉVENTION MÉMOIRE**
- Vendredi 7 novembre de 10h à 12h — **PRÉVENTION NUTRITION**
- Lundi 10 novembre de 14h à 16h — **ATELIER MODELAGE**
- Jeudi 13 novembre de 10h à 11h30 — **PRÉVENTION MÉMOIRE**
- Vendredi 14 novembre de 10h à 12h — **PRÉVENTION NUTRITION**
- Lundi 17 novembre de 10h à 11h — **SOPHROLOGIE**
- Jeudi 20 novembre de 10h à 11h30 — **PRÉVENTION MÉMOIRE**
- Vendredi 21 novembre de 10h à 12h — **PRÉVENTION NUTRITION**
- Lundi 24 novembre de 14h à 16h — **ATELIER MODELAGE**
- Mardi 25 novembre de 10h à 11h — **YOGA SUR CHAISE**
- Jeudi 27 novembre de 10h à 11h30 — **PRÉVENTION MÉMOIRE**
- Vendredi 28 novembre de 10h à 12 — **PRÉVENTION NUTRITION**

DÉCEMBRE

- Lundi 1er décembre de 10h à 11h — **SOPHROLOGIE**
- Vendredi 5 décembre de 10h à 12h — **PRÉVENTION NUTRITION**
- Mardi 9 décembre de 10h à 11h — **YOGA SUR CHAISE**
- Vendredi 12 décembre de 10h à 12h — **PRÉVENTION NUTRITION**
- Lundi 15 décembre de 10h à 11h — **SOPHROLOGIE**

SPORT BIEN-ÊTRE/ SANTÉ
ÉVÈNEMENT ARTISTIQUE

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

Tous les vendredis de 14h30 à 16h
CHORALE SÉNIOR

SEPTEMBRE

Mardi 2 septembre de 10h à 11h
YOGA SUR CHAISE

Vendredi 5 septembre
GESTES PREMIERS SECOURS

Lundi 8 septembre de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Jeudis 11, 18 et 25 sept. de 15h à 16h30
STAGE DE DANSE

Jeudi 11 septembre de 10h à 11h
PRÉVENTION MÉMOIRE

Lundi 15 septembre de 14h à 16h
ATELIER MODELAGE

Mardi 16 septembre de 10h à 11h
YOGA SUR CHAISE

Jeudis 18 et 25 sept. de 10h à 11h
PRÉVENTION MÉMOIRE

Lundi 22 septembre de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Lundi 29 septembre de 14h à 16h
ATELIER MODELAGE

OCTOBRE

Jeudi 2 octobre de 10h à 11h
PRÉVENTION MÉMOIRE

Lundi 6 octobre de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 7 octobre de 10h à 11h
YOGA SUR CHAISE

Jeudi 9 octobre de 10h à 11h
PRÉVENTION MÉMOIRE

Mardi 14 octobre de 10h à 11h
YOGA SUR CHAISE

Jeudi 16 octobre de 10h à 11h
PRÉVENTION MÉMOIRE

MÉMO HEM TA RETRAITE - PROGRAMME SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2025

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 ainés 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**