

Destination équilibre

Les vendredis, 15, 22 et 29 mai
Horaire: à 11h
Lieu: Atelier partagé,
702 rue Ambroise Paré

Danse country

Mercredi 27 mai
Horaire: à 16h30
Lieu: Maison du Foot

Seniors au volant (module pratique)

Vendredi 29 mai
Horaire: à 10h
Lieu: Salle Diligent Avenue Laennec

Juin

1001 Bûches

Les jeudis: 4, 11, 18 et 25 juin
Horaire: à 14h
Lieu: Atelier partagé,
702 rue Ambroise Paré

Prévention seniors Plan canicule

Vendredi 12 juin
Horaire: à 15h
Lieu: Résidence de la Marque

RPL Radio

Jeudi 18 juin
Horaire: à 10h
Lieu: La Bergerie Espace
Culturel Franchomme

Danse et bien-être

Vendredi 19 juin
Horaire: à 15h
Lieu: Résidence de la Marque

Jeux intergénérationnels

Mercredi 24 juin
Horaire: à 14h30
Lieu: École Victor Hugo

Danse country

Mercredi 24 juin
Horaire: à 16h30
Lieu: Maison du Foot

Juillet

Art floral

Lundi 6 juillet
Horaire: à 14h30
Lieu: Résidence de la Marque



Bal Musette

Lundi 13 juillet
Lieu: Grand'Place

Danse country

Mercredi 29 juillet
Horaire: à 16h30
Lieu: Maison du Foot

SORTIES

Hem ta retraite

Le Club Image et Pensée organise

Le jeudi 19 mars 2020

Sortie au centre Minier de Lewarde
(Repas compris).

Le jeudi 9 avril 2020

Sortie au domaine des Grottes de Han.

Le jeudi 4 juin 2020

Sortie à Calais pour une promenade en dragon
et visite du musée de la dentelle
(repas non compris).



Retraités et Connectés

Besoin d'aide sur un smartphone,
une tablette, un ordinateur,
contactez le 03 20 99 94 79 ou
Infos Seniors au 03 20 66 04 04



Pour tous renseignements et inscriptions
n'hésitez pas à contacter le 03 20 99 94 79
ou justine.ferlin@ville-hem.fr



Conception ville de Hem - janvier 2020

Ne pas jeter sur la voie publique.



Hem ta retraite

FÉVRIER À JUILLET 2020



Hem ta retraite

FÉVRIER À JUILLET 2020

- ÉVÉNEMENTS
- PRÉVENTION
- LES ATELIERS PARTAGÉS
- SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



LOTO

Événement intergénérationnel, le loto plaît aux petits comme aux grands! Venez passer un après-midi convivial en famille et tenter de gagner l'un des nombreux lots... Organisé en collaboration avec Les Amis de Beaumont.



DESTINATION ÉQUILIBRE

Atelier ludique dédié à la prévention des chutes, alliant conseils et exercices pratiques. Les objectifs: travailler sur l'équilibre et le renforcement musculaire, dramatiser la chute, connaître les gestes adaptés pour prévenir les risques et développer la confiance en soi, apprendre à aménager son logement.



JEUX INTERGÉNÉRATIONNELS

Animation jeux de société avec les enfants des ALSH de l'école Victor Hugo. N'hésitez pas à venir partager un moment intergénérationnel, convivial et ludique. Le goûter est offert par l'association Image et Pensée!



DANSE ET BIEN-ÊTRE

Atelier qui se pratique debout ou assis sur chaise en associant la danse et la gym douce. Rendez-vous à cette animation pour danser et vous amuser en rythme et en musique.



SENIORS AU VOLANT

Ateliers de sensibilisation à la sécurité routière.

Module théorique (2h):

Remettez à niveau vos connaissances du code de la route: connaître la législation en vigueur, les nouvelles signalisations, comportements routiers et attitudes à adopter (constat amiable, premier secours, radars...).

Module Pratique

(30 minutes par personne):

Profitez d'une séance de conduite de 30 minutes avec un moniteur d'auto-école. 2 options vous sont proposées:

1. Conduite accompagnée: Prendre le volant du véhicule auto-école (au choix: boîte manuelle ou automatique) et bénéficier des conseils personnalisés du moniteur pour améliorer votre conduite.
2. Conduite commentée: Réaliser un trajet en tant que passager et bénéficier des conseils pratiques du moniteur qui conduit le véhicule auto-école.



RPL RADIO

Atelier de passage de mémoire, de transmission de savoirs. En groupe, en famille, entre amis, venez découvrir l'univers de la radio et partager votre expérience (famille, métier, passions...). L'interview enregistrée par un journaliste sera ensuite montée en studio et diffusée lors d'une véritable émission de radio.



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!



1001 BÛCHES

Atelier ludique en 4 séances sur la prévention des chutes s'adressant aux personnes qui souhaitent apprendre, tout en s'amusant, à reconnaître les facteurs ayant une influence sur l'équilibre pour réduire le risque de chutes. Venez découvrir cette animation qui se déroule sur le principe d'un jeu de société.



DANSE DE SALON

Activité physique festive et conviviale qui permet de travailler l'équilibre et la coordination. Quel que soit votre niveau, venez découvrir l'univers de la danse de salon (valse, tango, cha-cha...) lors de cette initiation.



BAL MUSETTE

Animation festive et conviviale: à l'occasion de la fête nationale, venez danser et profiter d'un moment chaleureux dans une ambiance guinguette!



PREVENTION SENIORS: Police Nationale et SIAVIC

Vous souhaitez obtenir des conseils sur la protection seniors, comment éviter le démarchage à domicile et obtenir des conseils sur vos droits de protection, n'hésitez pas à venir à cette animation.



PREVENTION SENIORS: Plan Canicule

Intervention d'un professionnel de santé: qu'est-ce que le plan canicule? quels sont les bons réflexes à adopter en cas de fortes chaleurs? comment éviter la déshydratation? N'hésitez pas à venir poser toutes vos questions.

PLANNING DES ANIMATIONS SENIORS FÉVRIER À JUILLET 2020

Février

Fabrication en bois: nichoirs à oiseaux

Mardi 4 février
Horaire: à 14h
Lieu: Atelier partagé, 702 rue Ambroise Paré

Danse country

Mercredi 26 février
Horaire: à 16h30
Lieu: Maison du Foot



LOTO

Samedi 29 février
Horaire: à 13h30
Lieu: Salle des fêtes de Hem

Mars

Modelage

Les lundis, 2 et 9 mars
Horaire: à 14h
Lieu: Résidence de la Marque

Seniors au volant (module théorique)

Vendredi 6 mars
Horaire: à 14h
Lieu: Espace culturel Franchomme

Destination équilibre

Les vendredis, 6, 13, 20 et 27 mars
Horaire: à 11h
Lieu: Atelier partagé, 702 rue Ambroise Paré

Seniors au volant (module pratique)

Vendredi 20 mars
Horaire: à 14h
Lieu: Espace culturel Franchomme

Danse et bien-être

Vendredi 20 mars
Horaire: à 15h
Lieu: Résidence de la Marque

Jeux intergénérationnels

Mercredi 25 mars
Horaire: à 14h30
Lieu: École Victor Hugo

Danse country

Mercredi 25 mars
Horaire: à 16h30
Lieu: Maison du Foot

Avril

Destination équilibre

Les vendredis, 3, 10, 17 et 24 avril
Horaire: à 11h
Lieu: Atelier partagé, 702 rue Ambroise Paré

Danse country

Mercredi 8 avril
Horaire: à 16h30
Lieu: Maison du Foot

RPL Radio

Jeudi 9 avril
Horaire: à 10h
Lieu: Centre social 3 Villes

Art floral

Lundi 20 avril
Horaire: à 14h30
Lieu: Résidence de la Marque

Mai

Danse de salon

Mardi 5 mai
Horaire: à 10h30
Lieu: Espace culturel Franchomme

Prévention seniors Police Nationale et S.I.A.V.I.C. (sensibilisation aux droits)

Mardi 12 mai
Horaire: à 14h30
Lieu: Espace culturel Franchomme

Seniors au volant (module théorique)

Vendredi 15 mai
Horaire: à 10h
Lieu: Salle Diligent Avenue Laennec