

## 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

### ÉVÉNEMENTS

### PRÉVENTION

### LES ATELIERS PARTAGÉS

### SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

# 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).

Conception ville de Hem - janvier 2020

Ne pas jeter sur la voie publique.



## 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



Agence Nationale  
des Droits des Mineurs



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE



ars

Agence Régionale de Santé

Hauts-de-France



Agence  
nationale  
de l'habitat



cnfa

Caisse nationale  
de solidarité pour l'autonomie



msa

santé  
famille  
retraite  
services



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

agirc et arrco



Carsat

Nord-Picardie



Nord

le Département



SÉCURITÉ  
SOCIALE  
INDEPENDANTS



l'Assurance  
Maladie



# Hem ta retraite

FÉVRIER À JUILLET 2020



VILLE  
DE HEM



# PLANNING DES ANIMATIONS SENIORS

## FÉVRIER À JUILLET 2020



### 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, dédramatiser 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.

OU

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.



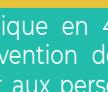
### DANSE COUNTRY

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 MUSSETTE

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.

## 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

## ÉVÉNEMENTS

## PRÉVENTION

## LES ATELIERS PARTAGÉS

## SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### 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