

A woman with blonde hair is painting on a canvas in a library. She is holding a green brush. In the foreground, there are two watercolor palettes on a wooden table. One palette is open, showing various colors of paint. The other palette is closed. There are also some brushes in a glass jar and a glass of water on the table. The background shows bookshelves filled with books.

HEM TA RETRAITE

PROGRAMME

Janvier à juin 2026

HEM TA RETRAITE

PROGRAMME

Janvier à juin 2026

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 auprès du CCAS

Tous les lundis de 9h45 à 10h45 (hors vacances scolaires). (PLACES LIMITÉES, inscription au trimestre). Centre Intergénérationnel de Beaumont

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 26 mars, 2 et 30 avril, 12 et 28 mai, 4 juin 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 13 et 27 janvier, 10 février, 10 et 17 mars, 7 et 28 avril, 26 mai, 9, 23 et 30 juin de 10h à 11h, 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 12 et 26 janvier, 9 février, 2, 16, et 30 mars, 27 avril, 11 mai, 1^{er}, 15 et 29 juin de 10h à 11h, Salle Bournazel.

RESSENTIR ET LÂCHER PRISE

Cet atelier invite chacun à se reconnecter à ses sensations, à écouter son corps.

À travers des exercices simples de respiration, de relaxation et de mobilisation douce, les participants apprennent à reconnaître leurs tensions, à les relâcher progressivement.

Prévoir une tenue confortable et un tapis.

Les vendredis 23 janvier à la Maison du foot et 3 avril à Bournazel de 10h à 12h.

RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE



Offrez-vous un moment de détente et de bien être grâce à la réflexologie palmaire et faciale. Cette pratique douce stimule des zones réflexes situées sur les mains et le visage pour favoriser la relaxation, améliorer la circulation et apaiser les tensions du quotidien.

Accessible à tous, cet atelier propose des gestes simples que chacun pourra facilement reproduire chez soi pour prolonger les bienfaits.

Les mardis 20 janvier, 3 février, 3 mars, 5 et 19 mai, et le 9 juin de 10h à 12h, Salle Bournazel.

ATELIER MODELAGE*

Au vu du succès des ateliers de 2025, nous renouvelons l'initiation à la sculpture avec l'atelier SABABOU.

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

Les vendredis 6, 13, 20 et mars, 10 avril de 9h30 à 12h. Salle Bournazel.

ATELIER PEINTURE

Nul besoin de savoir dessiner : en superposant les pochoirs créés par Panash Atelier, chacun peut réaliser sa propre œuvre personnalisée. Cette année, on varie les supports : toile, vinyle, tablier...

Les mardis 27 jan, 10 févr, 28 avril, 26 mai et 16 juin de 14h30 à 16h30. Salle Bournazel.



* 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

CHORALE SENIOR*



La chorale senior reprend ses envolées musicales !

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

Tous les vendredis (sauf vacances scolaires) de 14h à 15h30, école de Musique

GESTES PREMIERS SECOURS*

Ateliers d'Initiation aux Gestes Qui Sauvent pour les Seniors

Ateliers spécialement conçus pour vous initier aux gestes qui sauvent.

Cet atelier est destiné 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 mardi 12 mai de 9h à 12h et 13h30 à 16h, Bournazel

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

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

ÇA ARRIVE POUR LE PRINTEMPS* :

COURS D'ANGLAIS

Envie de gagner en aisance à l'oral et de communiquer facilement lors de vos voyages ?

On vous propose un module de 6 séances d'apprentissage de l'anglais spécialement conçus pour apprendre à converser dans les situations du quotidien, le tout dans une ambiance dynamique, conviviale et accessible à tous.

**Dates et horaires à venir.*

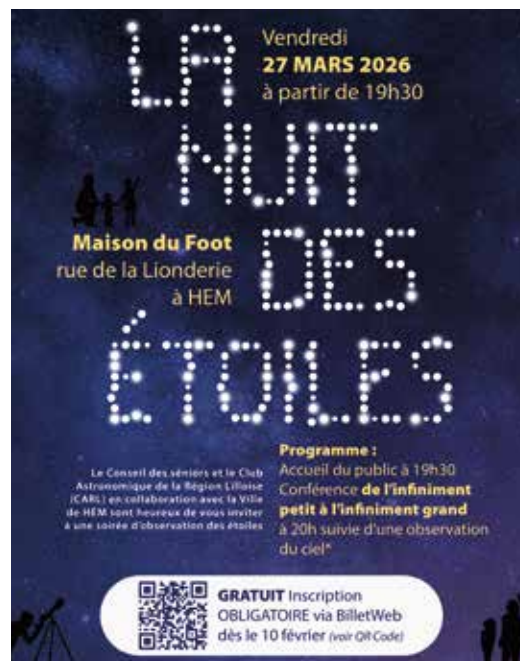
FIESTA SÉNIOR

Fiesta sénior fait son retour en juin ! Des cours de danse seront organisés en avril et mai pour préparer cette après-midi de fête ! N'hésitez pas !

Vendredi 19 juin, dès 14h30, à la salle des fêtes.

Plus d'informations à venir !

ÉVÉNEMENTS



NUIT DES ÉTOILES

Le vendredi **27 Mars**, dès 19h30, rendez-vous pour une nouvelle édition de la nuit des étoiles ! Conférence animée par le CARL : «*de l'infiniment petit à l'infiniment grand*» suivi d'une observation du ciel si le temps le permet !

Événement **gratuit**, **inscription obligatoire** sur **billetweb** dès le **10 février**. Ouvert à tous. Renseignements : www.ville-hem.fr ou au 03 20 66 04 04

OXYG'HEM 2026

Notez que la célèbre course hémoise revient le **jeudi 14 mai 2026 !**

Marche Nordique, 800m, 1.5km, 5km et 10km, il y en a pour tous les niveaux et tous les goûts.

Envie de participer sans courir ? Vous pouvez également devenir bénévole !

Plus d'informations sur www.oxyghem.fr



ÉVÉNEMENTS ZÉPHYR



Concert DÉBRANCHE
Hommage à France Gall
et Michel Berger
 Sam. 6 juin - 20h
 Tarif : dès 35€
Infos et résas :
 03 76 01 02 00 - zephyrhem.fr



Théâtre LE GOÛT DU BONHEUR

Ven. 27 mars - 20h
 Tarif : dès 34€

Infos et résas :
 03 76 01 02 00
 zephyrhem.fr

RETRAITÉS CONNECTÉS

**Des séances personnal-
 isées 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

BÉNÉVOLES POUR LECTURE



Nous sommes
 actuellement à la
 recherche d'**une mamie ou**
un papy conteur pour la
maison petite enfance.
 Dans le cadre du projet
 intergénérationnel, des
 mamies ou papy bénévoles
 exercent leur talent de
 lecteur auprès des enfants
 des accueils petites
 enfances.

N'hésitez pas à venir les
 rejoindre !

Renseignement :
INFO SÉNIOR
03 20 66 04 04

AVRIL

Jeudi 2 et 30 avril de 15h à 16h30
STAGE DE DANSE

Vendredi 3 avril de 10h à 12h
SÉANCE RESSENTIR ET LÂCHER PRISE

Mardi 7 et 28 avril de 10h à 11h
YOGA SUR CHAISE

Vendredi 10 avril de 9h30 à 12h
ATELIER MODELAGE

Lundi 27 avril de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 28 avril de 14h30 à 16h30
ATELIER PEINTURE

MAI

Mardi 5 mai de 10h à 12h
RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

Lundi 11 mai de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 12 mai - journée entière
PRÉVENTION 1^{ERS} SECOURS

Mardi 12 et 28 mai de 15h à 16h30
STAGE DE DANSE

Mardi 19 mai de 10h à 12h
RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

Mardi 26 mai de 10h à 11h
YOGA SUR CHAISE

Mardi 26 mai de 14h30 à 16h30
ATELIER PEINTURE

JUIN

Lundi 1^{er}, 15 et 29 mai de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Vendredi 5 juin - journée entière
PRÉVENTION 1^{ERS} SECOURS

Mardi 9 juin de 10h à 12h
RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

Mardi 9, 23 et 30 juin de 10h à 11h
YOGA SUR CHAISE

Mardi 16 juin de 14h30 à 16h30
ATELIER PEINTURE

SPORT
 BIEN-ÊTRE
 PRÉVENTION
 ÉVÈNEMENT
 ARTISTIQUE

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

Tous les vendredis de 14h30 à 16h
CHORALE SÉNIOR

JANVIER

Lundi 12 et 27 janvier de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 13 et 27 janvier de 10h à 11h
YOGA SUR CHAISE

Mardi 20 janvier de 10h à 12h
REFLEXOLOGIE PALMAIRE

Vendredi 23 janvier de 10h à 12h
SÉANCE RESSSENTIR ET LÂCHER PRISE

Mardi 27 janvier de 14h30 à 16h30
ATELIER PEINTURE

FÉVRIER

Mardi 3 février de 10h à 12h
REFLEXOLOGIE PALMAIRE

Lundi 9 février de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 10 février de 14h30 à 16h30
ATELIER PEINTURE

Mardi 10 février de 10h à 11h
YOGA SUR CHAISE

MARS

Lundi 2, 16 et 30 mars de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 3 mars de 10h à 12h
REFLEXOLOGIE PALMAIRE

Ven. 6 et 13 mars de 9h30 à 12h
ATELIER MODELAGE

Lundi 10 et 17 mars de 10h à 11h
YOGA SUR CHAISE

Ven. 20 et 27 mars de 9h30 à 12h
ATELIER MODELAGE

Jeudi 26 mars de 10h à 12h
STAGE DE DANSE



MÉMO HEM TA RETRAITE - PROGRAMME JANVIER À JUIN 2026

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 2026.

MAIL DU JEUDI

Vous souhaitez être tenu informé des activités dédiées aux seniors ?
Inscrivez vous dès maintenant au mail du jeudi. Pour cela, contactez-nous par téléphone **03 20 66 04 04** ou par mail 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**

