



# 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'entrainer 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<sup>er</sup>, 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 vendredi 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.



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

\* Activités financées par le Département du Nord

## 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 senior 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](http://www.ville-hem.fr) ou au 03 20 66 04 04

**JEUDI 14 MAI 2026**

**OXYG'HEM**

>>> LES COURSES DE HEM  
29<sup>e</sup> édition

RENDZ-VOUS SITE DILIGENT, HEM  
1<sup>er</sup> DÉPART 9H

10 km 5 km 1.5 km 800 m

Marche nordique Courrez déguisés

Plus d'informations sur [www.oxyghem.fr](http://www.oxyghem.fr)

## ÉVÉNEMENTS ZÉPHYR



### Théâtre LE GOÛT DU BONHEUR

Ven. 27 mars - 20h

Tarif : dès 34€

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

## RETRAITÉS CONNECTÉS

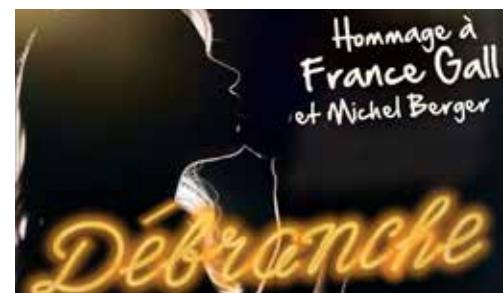
### Des séances personnali-sées pour mieux maîtriser vos outils numériques



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

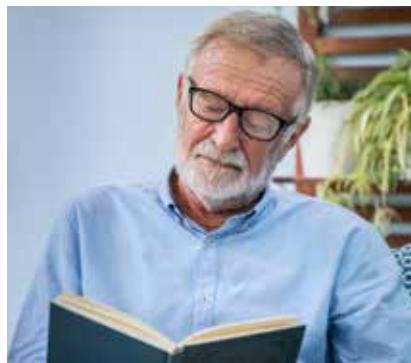
**Objectif :** vous apprendre à

**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



## 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**

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](mailto:contact.senior@ville-hem.fr).

## AVRIL

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

Vendredi 3 avril de 10h à 12h  
**SÉANCE RESENTIR 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<sup>ERS</sup> 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<sup>er</sup>, 15 et 29 mai de 10h à 11h  
**SOPHROLOGIE**

Vendredi 5 juin - journée entière  
**PRÉVENTION 1<sup>ERS</sup> 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**

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 RESENTIR 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 ainés 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](http://www.ville-hem.fr)  
Facebook: Ville de Hem  
Application: Ville de Hem

