

HEM TA RETRAITE

PROGRAMME

Septembre à décembre 2026



HEM TA RETRAITE

PROGRAMME

Septembre à décembre 2026



PILATES

Le pilâtes est une méthode douce qui combine renforcement musculaire profond et contrôle de la respiration. Il améliore la posture, la souplesse et l'équilibre. Séance animée par un éducateur sportif. Séance adaptée au public sénior.

Les jeudis 3, 10, 17 et 24 septembre et 1^{er} et 15 octobre, de 10h à 11h, Maison du foot

STAGE DE DANSE

Apprendre le rock, le Cha-cha, la Salsa et le Madison. Déléo 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).

DATES A VENIR, 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 8 et 22 septembre, 13 octobre, 17 et 24 novembre, 1^{er} et 15 décembre 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 7 et 21 septembre, 12 octobre, 2, 16 et 30 novembre et 14 décembre 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.

Le vendredi 2 octobre de 10h à 12h à la Maison du foot.

ATELIER MODELAGE*

Un module de deux séances pour concrétiser un projet ! Venez partager une séance créative et profiter du bien-être que procure le travail de la terre. Ouvert à tous même débutant.

*Module 1 : vendredis 11 et 18 septembre
Module 2 : 25 septembre et 2 octobre
De 9h30 à 12h, Salle Bournazel.*



ATELIER PEINTURE

SPÉCIAL NOËL ! Nul besoin de savoir dessiner : en superposant les pochoirs créés par Panash Atelier, chacun peut réaliser sa propre œuvre personnalisée.

*Le mardi 15 décembre de 14h30 à 16h30.
Salle Bournazel.*



ATELIER FLORAL LEGO

SPÉCIAL NOËL ! À l'approche des fêtes de fin d'année, venez partager un moment créatif et convivial lors de notre atelier floral en « brique » spécial Noël. Laissez libre cours à votre imagination en réalisant de magnifiques compositions florales aux couleurs de Noël grâce aux célèbres briques.

Jeudi 3 et vendredi 11 décembre. De 10h à 12h, Espace culturel Franchomme

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.

Dès le 11 septembre. Tous les vendredis (sauf vacances scolaires) de 14h30 à 16h, école de Musique

DECOUVERTE AQUARELLE

Venez découvrir l'aquarelle à votre rythme.

Bournazel : Jeudis 10 septembre de 10h à 12h et le mardi 13 octobre de 14h à 16h. Carré des Arts, Franchomme : Jeudis 12 novembre et 8 décembre de 10h à 12h

PRÉVENTION MÉMOIRE*

Envie de stimuler votre mémoire en douceur et dans la bonne humeur ?

Rejoignez notre atelier convivial : jeux, souvenirs, astuces simples pour garder un esprit vif. Aucun prérequis, juste l'envie de passer un bon moment ensemble." Animée par psychologue ou un animateur spécialisé.

Les 5, 10, 12, 19, 26 novembre et 3, 10 et 17 décembre de 10h à 12h, Salle de réunion à la salle des fêtes

ATELIERS MOBILITÉ

Déplacements facilités, confiance retrouvée ! 5 ateliers de 2 heures alliant Conseils et exercices

pratiques.

Module 1 : Se déplacer en toute sérénité »

Module 2 : Se protéger et protéger les autres »

Module 3 : Se déplacer en toute sécurité »

Module 4 : « Bouger connecté »

Module 5 « Code de la route et de la rue »

À Bournazel : Le mardi 15 et 22 septembre de 10h à 12h et 14h à 16h et le mardi 29 septembre de 14h à 16h



CAFÉ ESPAGNOL

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 d'espagnol spécialement conçus pour apprendre à converser dans les situations du quotidien, le tout dans une ambiance dynamique, conviviale et accessible à tous.

Les mardis 3, 10, 17 et 24 novembre et 1^{er} et 8 décembre de 15h à 16h30, Bournazel

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

ÉVÉNEMENTS



SEMAINE BLEUE

Ne manquez pas les événements de la Semaine Bleue, du 5 au 11 octobre 2026!

Cette année, explorez 5 grandes thématiques ! Un programme riche en rencontres, en partages et en découvertes sera disponible en septembre.

BANQUET DES AÎNÉS

Le dimanche 11 octobre, au Zéphyr de Hem.

INSCRIPTIONS

• **Permanence** en mairie le 27 août de 8h30 à 11h30 et à Beaumont le 3 septembre de 10h à 11h30



• **En ligne** sur billet web (Scannez le QR Code ci-contre)

Si vous n'êtes pas sur le fichier sénior : merci vous inscrire auprès du CCAS avec une pièce d'identité et un justificatif de domicile de moins de 3 mois.



ÉVÉNEMENTS ZÉPHYR



Théâtre **ORGUEIL & PRÉJUGÉS ...ou presque**

Ven. 23 octobre 2026 - 20h

Tarif : dès 62€

Infos et résas :

03 76 01 02 00 - zephyrhem.fr

Classique **ORCHESTRE NATIONAL DE LILLE**

Jeu. 17 décembre 2026 - 20h

Tarif : Unique 37€

Infos et résas :

03 76 01 02 00 - zephyrhem.fr



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.

COLIS DE NOËL

INSCRIPTIONS



Inscrivez-vous au fichier senior avant le 30 septembre 2026.

Conditions :

- Pièce d'identité et justificatif de domicile
- Être âgé de 71 ans et plus.

Renseignement :

INFO SÉNIOR
03 20 66 04 04

NOVEMBRE

Lundi 2 novembre de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 3 et 10 nov. de 14h30 à 16h
CAFÉ ESPAGNOL

5, 10 et 12 nov. de 10h à 12h
PRÉVENTION MÉMOIRE

Jeudi 12 novembre de 10h à 12h
DÉCOUVERTE AQUARELLE

Lundi 16 novembre de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 17 novembre de 10h à 11h
YOGA SUR CHAISE

Mardi 17 et 24 nov. de 14h30 à 16h
CAFÉ ESPAGNOL

Jeudi 19 novembre de 10h à 12h
PRÉVENTION MÉMOIRE

Lundi 30 novembre de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Jeudi 26 novembre de 10h à 12h
PRÉVENTION MÉMOIRE

DÉCEMBRE

Mardi 1^{er} décembre de 10h à 11h
YOGA SUR CHAISE

Mardi 1^{er} et 8 déc. de 14h30 à 16h
CAFÉ ESPAGNOL

Jeudi 3 et 11 déc. de 10h à 12h
ATELIER FLORAL LEGO

Jeudis 3 et 10 déc. de 10h à 12h
PRÉVENTION MÉMOIRE

Jeudi 8 décembre de 10h à 12h
DÉCOUVERTE AQUARELLE

Lundi 14 décembre de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 15 décembre de 10h à 11h
YOGA SUR CHAISE

Mardi 15 déc. de 14h30 à 16h30
ATELIER PEINTURE

Jeudi 17 décembre de 10h à 12h
PRÉVENTION MÉMOIRE

 SPORT
  BIEN-ÊTRE
  PRÉVENTION
 ÉVÈNEMENT
  ARTISTIQUE

Tous les vendredis de 14h30 à 16h
CHORALE SÉNIOR (dès le 11/09)

SEPTEMBRE

Judi 3 et 10 sept. de 10h à 11h
PILATES

Lundi 7 septembre de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 8 septembre de 10h à 11h
YOGA SUR CHAISE

Jeu. 10 septembre de 10h à 12h
DÉCOUVERTE AQUARELLE

Ven. 11 et 18 sept. de 9h30 à 12h
ATELIER MODELAGE MODULE 1

Mardis 15 et 22 sept. Journée entière
ATELIER MOBILITÉ

Judi 17 et 24 sept. de 10h à 11h
PILATES

Lundi 21 septembre de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mardi 22 septembre de 10h à 11h
YOGA SUR CHAISE

Ven. 25 sept et 2 oct. de 9h30 à 12h
ATELIER MODELAGE MODULE 2

Mardi 29 septembre de 14h à 16h
ATELIER MOBILITÉ

OCTOBRE

Judi 1 et 15 octobre de 10h à 11h
PILATES

Vendredi 2 octobre de 10h à 11h
RESSENTIR ET LÂCHER PRISE

Du 5 au 11 octobre
SEMAINE BLEUE / BANQUET DES AÎNÉS

Lundi 12 octobre de 10h à 11h
SOPHROLOGIE

Mar. 13 octobre de 10h à 12h
DÉCOUVERTE AQUARELLE

Mardi 13 octobre de 10h à 11h
YOGA SUR CHAISE

MÉMO HEM TA RETRAITE - PROGRAMME SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 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**

