

15h30

Initiation atelier mémoire

Organisé par l'Espace de Vie Saint Exupéry.

Lieu : Salle Dunant

Entrée gratuite, sans réservation.

Renseignements : l'EVSE au 03 20 66 23 20 (Aurore Perrin).

16h

Goûter

Organisé par le Centre social 3 Villes.

Lieu : Centre social 3 Villes

Participation : 2€, inscription obligatoire avant le 21 septembre

Téléphone : 03 20 75 49 62

Vendredi 6 octobre

9h30

Marche dans la ville et atelier infusion

Boucle de la Petite Marque avec atelier

infusion proposé au retour de la marche

Organisée par la Ville de Hem en partenariat avec le syndicat des pêcheurs et les Amis de Beaumont.

Rendez-vous : Espace Culturel Franchomme, à partir de 9h avec un petit déjeuner

Renseignements sur Infos Seniors : 03 20 66 04 04

15h

Conférence et débat

3 thématiques prévues : L'alimentation, l'activité physique et la vaccination chez les seniors.

Organisée par la Ville de Hem en partenariat avec l'ALPS

Lieu : Espace Culturel Franchomme

Entrée gratuite, sans réservation

Samedi 7 octobre

15h

Loto goûter

Organisé par la Résidence Les Aulnes.

Lieu : Résidence « Les Aulnes »

Participation : 1€ la carte, 1€ boisson et gâteau, ouvert à tous

Dimanche 8 octobre

12h

Banquet des aînés

Offert par la Ville de Hem et organisé par l'association Image et Pensée.

Lieu : Le Zéphyr

Inscription obligatoire

Renseignement Infos Seniors : 03 20 66 04 04

Associations et structures participantes

Amicale Brossolette

03 20 83 83 75

AJTF

06 68 70 14 18

Association Locale des Professionnels de Santé

03 20 41 30 15

Centre Social 3 Villes

03 20 75 49 62

Conseil des seniors

Conseil de la Jeunesse

Club Cin'hem'a

03 20 66 58 48

Club les Trois Baudets

06 62 86 81 13

Espace Culturel Franchomme

03 20 66 58 48

Espace de Vie Saint Exupéry

03 20 66 23 20

Gym de la Marque

03 20 65 61 35

Image et Pensée

06 34 22 05 67

Hémix

09 81 60 89 20

Les Amis de Beaumont

03 20 75 08 19

Pétanque Club Hem

09 53 51 98 46

Sourire d'Automne

03 20 99 94 70

Syndicat des pêcheurs

03 20 99 00 22

Résidence de la Marque

03 20 99 94 70

Résidence «Les Aulnes»

03 20 65 98 88

Programmation organisée
par la ville de Hem avec
les partenaires de la Charte
« Maintien dans la vie sociale
des personnes âgées »

www.ville-hem.fr

Besoin d'aide
pour vous déplacer
INFOS SENIORS

03 20 66 04 04



Du 28 sept.
au 8 oct. 2017

LA SEMAINE BLEUE



Spectacles
Dream's Folies
au Zéphyr

Déjeuner
et animation
sur le thème
de la Country

Banquet des aînés

De nombreuses
activités à découvrir
dans ce programme

Besoin d'aide pour vous déplacer
INFOS SENIORS 03 20 66 04 04

LA SEMAINE BLEUE

Programme de la semaine bleue

du 28 sept. au 8 oct. 2017

Jeudi 28 septembre

12h

Déjeuner et animation sur le thème de la Country

Organisé par la Résidence de la Marque et Sourire d'Automne

Lieu : Résidence de la Marque

Participation : 18€ - Inscription obligatoire à partir du 1^{er} septembre jusqu'au 10 septembre, dans la limite des places disponibles ; Paiement à l'inscription par chèque à l'ordre de Sourire d'Automne
Téléphone : 03 20 99 94 70

Vendredi 29 septembre

15h

Cinéma

Court métrage suivi d'un goûter puis diffusion du film « Retour chez ma mère »

Organisé par Club Cin'hém'a et la Ville de Hem

Lieu : Espace Culturel Franchomme

Entrée gratuite, sans réservation.

Samedi 30 septembre

12h45

Sortie à DESVRES

Visite guidée du village des métiers d'arts suivi d'un goûter

Organisée par la Ville de Hem et l'association Image et Pensée

Participation : Hémois 13€, Extérieurs 15€

Rendez-vous : 12h30 à la Résidence de la Marque
Inscription obligatoire : 06 34 22 05 67 (limitée à 50 personnes), paiement à l'inscription par chèque à l'ordre d'Image et Pensée
Date limite : jusqu'au 1^{er} septembre 2017.

14h30

Tournoi de pétanque

Organisé par le pétanque Club de Hem

Lieu : CIB

Entrée gratuite

Téléphone : 09 53 51 98 46

Dimanche 1^{er} octobre

14h30 à 18h30

Thé dansant

Animé par Yvon Juillet et organisé par le Club des 3 Baudets.

Lieu : Salle des Fêtes

Participation : 3€ - Buvette et pâtisserie en vente sur place.

Lundi 2 octobre

10h

Démonstration et porte ouverte de la gym

Organisée par la Gym de la Marque.

Lieu : CIB

Entrée gratuite, sans réservation.

14h - 16h

Marche seniors d'environ 3km suivie d'une collation

Organisé par l'Espace de Vie Saint Exupéry.

Rendez-vous : Espace de Vie Saint Exupéry

Renseignements : 03 20 66 23 20 (Aurore Perrin).

Mardi 3 octobre

10h

Atelier fabrication de cosmétiques

Organisé par l'Espace de Vie Saint Exupéry.

Lieu : Maison de la Lionderie

Inscriptions obligatoire : 03 20 66 23 20 (Aurore Perrin),

limitées à 15 personnes

Entrée gratuite.



15h

Spectacle

La revue « Dream's Folies »

Organisée par la Ville de Hem.

Lieu : Le Zéphyr

Tarifs : titulaire du Pass Culture 9€, non titulaire du Pass Culture et non Hémois 12€.

Renseignements : service Culture 03 20 66 58 09

Mercredi 4 octobre

10h

Porte ouverte et démonstration de la gym

Organisé par la Gym de la Marque

Lieu : Résidence de la Marque

Entrée gratuite, sans réservation

15h

Karaoké et jeux flamands intergénérationnel suivi d'un goûter

Organisé par le service des animations seniors de la ville en partenariat avec le service éducation jeunesse.

Lieu : Espace Culturel Franchomme

Entrée gratuite, sans réservation

Jeudi 5 octobre

12h

Repas Pause et Partage

Repas couscous ou tajine (repas/boisson / café ou thé gourmand) avec animation Hémix

Lieu : Salle Dunant

Participation : 10€, Inscription obligatoire avant le 28 septembre ; choix du menu et paiement à l'inscription en espèces ou par chèque à l'ordre de l'AJTF.

Inscriptions : le mardi, mercredi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h à l'AJTF

Renseignements : AJTF au 06 68 70 14 18 ou 06 65 13 59 30

13h30

Belote

Organisée par les Amicales du 3^e âge.

lieu du concours : Sequedin

Départ en bus : Résidence de la Marque à 12h45

Inscription : 2€ (places limitées à 40 joueurs)

Téléphone : 03 20 83 83 75

14h30-16h

Atelier bien-être

Massage et auto massage tête et mains

Organisé par le Centre Social 3 Villes.

Lieu : Salle Dunant

Entrée gratuite, sans réservation

Renseignements : 03 20 75 49 72 (Sylvie Lesage)