

15h30 - Atelier prendre soin de soi

Création de produits cosmétiques.

Organisé par la Ville de Hem en partenariat avec la Maison de l'eau, de la pêche et de la nature.

Lieu : Maison du foot rue de la Lionderie à Hem

Entrée gratuite, sans réservation

Renseignements au 03 20 66 70 38 (Mme FERLIN Justine)

Samedi 6 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

15h - Tournoi de Pétanque

Début des parties à 15h, suivi du verre de l'amitié.

Organisé par Pétanque Club de Hem.

Lieu : CIB

Inscription gratuite à partir de 14h30,

Téléphone : 09 53 51 98 46

Dimanche 7 Octobre

12h - Banquet des aînés

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

Lieu : Salle Le Zéphyr - Inscription obligatoire

Renseignement Infos Seniors : 03 20 66 04 04

Les animations continuent...

Lundi 8 Octobre

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

Samedi 20 Octobre

14h - Après-midi intergénérationnel

Jeux anciens proposé par Wellouej suivi d'un goûter.

Organisé par l'Espace de Vie Saint Exupéry

Lieu : Espace de vie Saint Exupéry - Entrée gratuite

Dimanche 21 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.

Associations et structures participantes

Amicale Brossolette

03 20 83 83 75

AJTF

06 68 70 14 18

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

Institut des rencontres de la forme

06 68 36 18 92

Hémix

09 81 60 89 20

Maison de l'eau de la pêche et de la nature

03 20 99 00 22

Pétanque Club Hem

09 53 51 98 46

SOLIHA

03 20 67 67 21

Sourire d'Automne

03 20 99 94 70

Résidence de la Marque

03 20 99 94 70

Résidence «Les Aulnes»

03 20 65 98 88

Besoin d'aide pour vous déplacer INFOS SENIORS

03 20 66 04 04

ville-hem.fr

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

Semaine Bleue



27 septembre au 7 octobre
2018

Semaine bleue

Jeudi 27 Septembre

12h - Déjeuner et animation

Thème du Voyage autour du monde.

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

Lieu : Résidence de la Marque.

Participation : 18€ - Inscription obligatoire
à partir du 1er 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 28 Septembre

10h - Atelier adaptation du logement, à l'âge et au handicap

Des astuces et conseils pour un logement pratique et confortable (animé par un ergothérapeute).

Organisé par la Ville de Hem en partenariat avec SOLIHA.

Lieu : Les ateliers partagés, 702 rue Ambroise Paré à Hem

Renseignements et inscriptions au 03 20 66 70 38

(Mme Widehem Marie Charlotte)

15h - Cinéma



Court métrage
suivi d'un goûter puis diffusion
du film « Tout le monde debout ».

Organisé par le Club Cin'hem'a et la Ville de Hem.

Lieu : Espace Culturel Franchomme

Entrée gratuite, sans réservation

Samedi 29 Septembre

13h - Sortie à Mozaic

Visite guidée du parc suivi d'un goûter
au restaurant du parc.

Organisée par la ville de Hem et l'association Image et Pensée.

Participation : Hémois 13€, Extérieurs 15€

Rendez vous : 12h45 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 4 Septembre 2018.

15h - Prestation musicale « enfance d'autrefois »

Pianiste et chanteuse lyrique.

Organisé par la Résidence de la Marque.

Lieu : Résidence de la Marque

Renseignements au 03 20 99 94 70

Entrée Gratuite

Programme de la semaine bleue

du 27 sept. au 7 oct. 2018

Lundi 1^{er} Octobre

14h à 16h - Marche seniors

Marches seniors d'environ 3 km suivie d'une collation.

Animée par la Maison de l'eau, de la pêche et de la nature,
organisée par l'Espace de vie Saint Exupéry.

Rendez-vous : Espace de Vie Saint Exupéry

Renseignements au 03 20 66 23 20 (Aurore Perrin)

Mardi 2 Octobre

10h15 - Démonstration Gym seniors

Organisée par la Résidence Les Aulnes.

Lieu : La Résidence Les Aulnes

Entrée gratuite

15h - Spectacle « Royal Casino »

Organisé par la Ville de Hem.



Lieu : Salle Le Zéphyr

Tarifs :

Pass Culture : 10€

Normal : 13€

Renseignements au service culture

03 20 66 58 09

Mercredi 3 Octobre

10h - Porte ouverte et Démonstration de gym

Organisée par la Gym de la Marque.

Lieu : Résidence de la Marque

Entrée gratuite sans réservation.

15h - Jeux de société intergénérationnel

Jeux de société 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 4 Octobre

12h - Repas Pause et Partage

Repas Couscous ou Tajine (repas / boisson / café ou
thé gourmand) avec animation par Hémix.

Organisé par l'AJTF.

Lieu : Salle Dunant - Participation : 10€

Inscription obligatoire avant le 20 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 à l'AJTF 06 68 70 14 18 OU 06 65 13 59 30

13h30 - Belote

Organisée par les Amicales du 3^e âge.

Lieu du concours : Lys Lez Lannoy

Départ en bus : Résidence de la Marque à 12h45

Inscription : 2€, Téléphone : 03 20 83 83 75

(places limitées à 40 joueurs)

14h - Fitness des neurones

Organisé par le centre social 3 villes.

Lieu : Centre social 3 villes - Entrée gratuite et sans réservation

Renseignements au CS3V au 03 20 75 49 62 - (Mme Mille Nathalie)

Vendredi 5 Octobre

**10h - Atelier adaptation du logement,
à l'âge et au handicap**

Les bons gestes et postures pour être bien chez soi
(animé par un ergothérapeute).

Organisé par la Ville de Hem en partenariat avec SOLIHA.

Lieu : Les ateliers partagés, 702 rue Ambroise Paré à Hem.

Renseignements et inscription au 03 20 66 70 38

(Mme Widehem Marie Charlotte)

15h - Animation sport santé

Venez tester vos capacités (endurance, souplesse, force,
vitesse...) et recevoir des conseils de professionnels.
Le tout sous forme de jeux et de manière ludique.

Organisée par la Ville de Hem en partenariat avec l'Institut des
Rencontres de la Forme.

Lieu : Maison du foot rue de la Lionderie à Hem

Entrée gratuite, sans réservation

Renseignements au 03 20 66 70 38 (Mme FERLIN Justine)