

Guide Seniors

Hémois



**Infos
seniors**

Bien-être

**Profiter
de son
temps
librement**

**Besoin d'être
accompagné**

**Les réflexes
de prudence**

**Informations
utiles**

Édition 2016


VILLE
DE HEM



Madame, Monsieur,

C'est avec grand plaisir que nous vous invitons à découvrir la nouvelle édition du guide seniors de Hem qui a pour vocation de recenser les activités et services proposés à nos aînés.

Conçu pour accompagner, informer, aider et conseiller nos seniors et leurs familles, ce nouveau guide fournit nombre de renseignements et de contacts pour que chacun puisse trouver l'information dont il a besoin en fonction de sa situation, de ses besoins et de ses envies.

Au-delà de diffuser des informations pratiques et indispensables au quotidien, ce document illustre la politique volontariste menée par la Municipalité en faveur des seniors à travers la mise en place d'un numéro unique 03 20 66 04 04, ainsi que de nombreuses prestations et animations organisées tout au long de l'année. L'ensemble de ces actions municipales ou associatives sont menées ou soutenues par la ville de Hem dans le but de lutter contre l'isolement, favoriser le lien social et surtout assurer le bien-être des personnes âgées dans notre commune.

En espérant que ce nouveau guide puisse vous accompagner au quotidien, nous vous souhaitons une bonne lecture.

*Francis Vercamer
Député-Maire de Hem
Vice-Président de la Métropole
Européenne de Lille*

A stylized, handwritten signature in blue ink, consisting of a large, sweeping 'F' followed by a smaller 'V' and a horizontal line.

*Philippe Sibille
Adjoint à la solidarité
entre les générations
à l'habitat et au logement.*

A handwritten signature in blue ink, featuring a large, stylized 'P' and 'S' intertwined, followed by a horizontal line.



P4 **Infos Seniors**



P6 **Bien-être**



P10 **Profiter
de son temps
librement**



P18 **Besoin d'être
accompagné**



P26 **Les réflexes
de prudence**



p28 **Informations
utiles**



Infos seniors

Numéro unique Infos Seniors 03 20 66 04 04

*Besoin d'un conseil, d'une aide dans
vos démarches, d'une information...
un problème à résoudre...
quelque soit le sujet...
infos seniors peut vous aider...*

INFOS SENIORS : 03 20 66 04 04



Des personnes sont à votre écoute pour répondre à vos questions, vous accompagner ou vous orienter dans vos démarches administratives, de soins, d'aides... et vous présenter les nombreux services existants dans la ville.

ACCUEIL

Du mardi au vendredi : de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30 ;

le samedi : de 8h30 à 12h

C.C.A.S.

38 rue du Général Leclerc 59510 Hem

Pour un accompagnement individualisé :
sur rendez-vous ou à domicile.



LA MAIRIE DE HEM

Standard Mairie

Tél. 03 20 66 58 00

C.C.A.S.

Tél. 03 20 66 58 13

Police municipale

Tél. 03 20 66 58 22



Bien-être

■ BIEN PROFITER
DE L'ÉTÉ ET DE L'HIVER

■ JE RESTE EN BONNE SANTÉ

“

« Prendre soin de soi, c'est veiller à son bien-être, pour son plaisir et même pour son bonheur. »

”



**Douceur
de vivre
et santé**



BIEN PROFITER DE L'ÉTÉ ET DE L'HIVER

Que faire en cas de forte chaleur ?

Selon l'âge, le corps ne réagit pas de la même façon aux fortes chaleurs.



Notre conseil est de :

- fermer les volets aux heures les plus chaudes ;
- ouvrir les fenêtres la nuit ;
- s'hydrater régulièrement.

En cas de forte chaleur, n'hésitez pas à vous promener dans les espaces ombragés de la ville de Hem (Parc de la mairie, Boucle de la Petite Marque...)

Que faire en cas de grand froid ?

Pendant l'hiver, les températures avoisinent zéro et peuvent être à l'origine de risques pour la santé.



Notre conseil est :

- d'anticiper (faire des courses, aller chercher ses médicaments...)
- de demander de l'aide en cas de besoin.

*Si vous souhaitez **être contacté**, et que vous souhaitez **être recensé** sur le fichier canicule et grand froid,*

Contactez Infos Seniors au 03 20 66 04 04.

Cette inscription pourra permettre à la ville de Hem de vous alerter et vous contacter en cas de canicule ou de grand froid.

Conseil santé :

Hydratation

Lorsque nous sommes soumis à des températures extrêmes, chaudes ou très froides, nous devons nous hydrater régulièrement. On y pense moins en période hivernale car la sensation de soif est moins ressentie, mais le corps est soumis au même stress hydrique qu'en été.

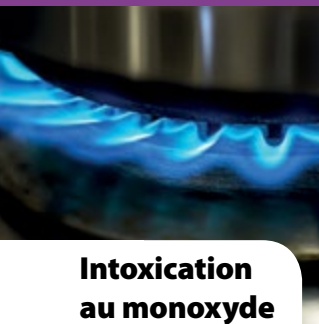
JE RESTE EN BONNE SANTÉ

Le conseil santé

Dans les situations suivantes :



La chute



Intoxication au monoxyde



Le malaise cardiaque

**Ayez les bons réflexes
Que faire ? :**

- Ne paniquez pas, restez calme.

**Appuyez sur votre téléalarme
(si vous en possédez une)**

ou

**Appelez tout de suite
les secours :**

- le SAMU au n°15,
- les pompiers au n° 18,
- dites votre nom, votre adresse, l'étage, le n° de téléphone,
- annoncez vos symptômes,
- attendez que l'interlocuteur demande de raccrocher.

Pour information, la téléalarme permet à la personne âgée de rester au domicile en toute sécurité en gardant un lien avec l'extérieur (entourage, secours). Différents organismes assurent ce service pour un coût moyen d'environ 9€/mois. Les dossiers sont à disposition au C.C.A.S.

**Infos seniors
03 20 66 04 04**

ALIMENTATION

« Pas de retraite
pour la fourchette »
(Monique Ferry)



Pas envie de cuisiner ?

Le CCAS offre un service de repas à domicile pour les personnes âgées de 60 ans et plus :

- Livraison en liaison froide entre 7h30 et 12h30
- Semaine et week-end compris
- Trois menus au choix, sans obligation de prendre tous les repas de la semaine
- Composition d'un repas :
un potage / une entrée / un plat chaud ou froid /
un fromage / un dessert / de l'eau et du pain
- Possibilité d'adapter son repas : moins de sel,
moins de sucre, moins de graisse, repas moulinés...
- Tarifs adaptés aux conditions de ressources

L'inscription demande la présentation de certains documents obligatoires.

**Inscription et plus d'informations,
contacter Infos Seniors au 03 20 66 04 04**

En cas d'hospitalisation il est possible d'obtenir un repas pour le lendemain

Conseil santé :

L'alimentation est un élément clef
d'un vieillissement harmonieux.

ACTIVITÉS PHYSIQUES



« Peu importe la lenteur de ta course, tu seras toujours plus rapide que ceux qui restent sur leur divan »

Vous avez envie de pratiquer une activité physique (danse, marche, gymnastique, pétanque, taï chi...), diverses associations sportives de la ville de Hem peuvent vous accueillir : Gym de la Marque, Espace de Vie Saint Exupéry, Centre Social des Trois Villes, Les Amis de Beaumont, Média, Ainsi Danse... Vous trouverez la liste de toutes les associations page 12.

Le Pass'sport culture seniors vous permet de bénéficier d'une aide financière sous condition de ressources.

**Pour plus d'informations,
contacter Infos Seniors
au 03 20 66 04 04**



Bien-être

Conseil santé :

Les activités physiques et sportives sont reconnues comme facteurs positifs de santé, et participent au renforcement des liens sociaux.



Profiter de son temps librement

*Aiguiser sa curiosité, tester des nouvelles activités,
rencontrer de nouvelles personnes,
satisfaire des attentes nouvelles...*

*N'hésitez pas à feuilleter le guide
et découvrir les différentes associations
et activités seniors proposées.*

**N'hésitez pas à appeler
Infos Seniors
03 20 66 04 04.**

Clubs seniors

Lundi

- **13h - 17h30**

Belote, scrabble et Uno (Club des Trois Baudets).

- **13h30 - 18h**

*Belote, scrabble, rummikub...
(Club de l'Amitié, Résidence de la Marque).*

- **14h - 18h**

Scrabble, tricot... (Les Amis de Beaumont).

- **14h - 18h**

Club bridge : CIB.*



Mardi

- **14h - 18h**

Tricot, belote... (Les Amis de Beaumont).

- **16h - 19h**

*Jeux de cartes et jeux de sociétés
(Tour Bonniers).*

Mercredi

- **13h30 - 18h**

*Belote, scrabble et rummikub...
(Club de l'Amitié, Résidence de la Marque).*

Jeudi

- **13h - 17h30**

Belote, scrabble et Uno (Club des Trois Baudets).

- **14h30 - 18h**

Scrabble, belote (Club de la Marque).

Vendredi

- **14h - 18h**

Club bridge (Résidence de la Marque).

Samedi

- **14h - 19h**

Belote (Club Brossolette) : CIB.*

- **16h - 19h**

*Jeux de cartes et jeux de société
(Tour Bonniers).*

Clubs seniors (Suite)

Dimanche

- **10h - 18h**

Belote (Club Brossolette) : CIB.*

Activités Sportives

Lundi

- **9h30 - 11h**

*Yoga (EVSE**).*

- **10h - 11h**

Gym seniors (Gym de la Marque) : CIB.*

- **14h - 19h**

Pétanque (Pétanque club Hem) : CIB.*

- **14h - 17h**

Tennis de table (Club des Trois Baudets) : Salle Cruyppenninck.

- **19h30 - 20h30**

Gym holistique (Ainsi Danse) : La Cantoria.

- **Après-midi ou journée (une fois par mois)**

*Balade pédestre (EVSE**).*



Mardi

- **Le dernier mardi du mois à 9h**

Marche (Amis de Beaumont).

- **Un mardi du mois après-midi ou journée**

*Balade pédestre (CS3V**).*

- **9h - 11h**

Randonnée pédestre gym douce / piscine (AJTF).

- **9h30 - 10h30 et 10h30 - 11h30**

Gym holistique (Ainsi Danse) : La Cantoria.

- **10h30 - 11h30**

*Gym douce (EVSE**).*

- **14h - 20h**

Pétanque (Pétanque club Hem) : CIB.*

- **17h45 - 18h45**

Qi gong (Média) : Salle Hidalgo.



Mercredi

- **10h - 11h**

Gym seniors (Gym de la Marque) : Résidence de la Marque.

Jeudi

- **9h30 - 10h30 et 10h30 - 11h30**

Gym holistique (Ainsi Danse) : La Cantoria.

- **10h30 - 11h30**

*Gym forcée (EVSE**)*

- **14h - 20h**

Pétanque (Pétanque club Hem) : CIB.*

- **14h - 17h**

Tennis de table : Salle Cruypenninck.

- **15h30 - 17h**

Tai-chi-chuan (Média).



Vendredi

- **9h - 11h**

Randonnée pédestre / gym douce / piscine (AJTF).

- **10h30 - 11h30**

*Gym douce : (CS3V **).*

- **10h30 - 11h30**

*Stretching (EVSE**).*

- **14h - 21h30**

Pétanque (Pétanque club Hem) : CIB.*

Samedi

- **10h - 11h**

Piscine : Piscine des Trois Villes.

- **14h - 19h**

Pétanque (Pétanque club Hem) : CIB.*

- **2^e samedi du mois**

Marche gym volontaire (Hem Beaumont).



Dimanche

- **8h45 tous les 15 jours**

Hem ça marche (Service des sports) : Mairie de Hem.

- **9h30 - 10h30**

Gym holistique (Ainsi Danse) : La Cantoria.

- **14h - 19h**

Pétanque (Pétanque club Hem) : CIB.*

Activités de loisirs

Lundi

- **14h - 16h**
*Atelier couture (CS3V**).*
- **13h30 - 15h30 (une fois par mois)**
*Atelier socio esthétique (EVSE**)*
- **14h - 16h (une semaine sur 2)**
*Atelier cuisine (EVSE**)*
- **14h - 16h**
*Jeux de société (EVSE**)*

Mardi

- **10h-11h30**
Permanence (Association Image et Pensée).
- **14h - 16h**
*Tricot / crochet (EVSE**).*
- **14h - 18h**
Tricot (Les Amis de Beaumont).
- **14h30 - 17h**
Patchwork (Média).
- **14h - 16h**
*Atelier arts plastiques (ECF***).*
- **17h - 20h**
*Echec (Cercle d'échecs) :
Salle des fêtes.*



Jeudi

- **9h30 - 12h**
Atelier sculpture (Média).
- **10h - 12h**
*Atelier informatique (EVSE**).*
- **13h30 - 15h30**
*Atelier informatique (EVSE**).*
- **14h - 16h**
*Atelier arts plastiques (CS3V**).*
- **13h30 - 15h30**
*Couture (EVSE**).*
- **14h30 - 17h**
Atelier pastel (Média).



Jeudi (suite)

- **17h -20h**

Echec (Cercle d'échecs) : Salle des fêtes.

Vendredi

- **10h-11h30**

Permanence (Association Image et Pensée).

- **10h -11h30**

*Atelier mémoire (EVSE**).*

- **13h30 - 15h30**

*Couture (EVSE**).*

- **14h30 -17h30**

*Atelier peinture , aquarelle (ECF***).*

- **14h -18h**

Club bridge : Résidence de la Marque.

****CS3V : Centre Social des Trois Villes.**

****EVSE : Espace de Vie Saint Exupéry.**

***CIB : Centre Intergénérationnel de Beaumont.**

*****ECF : Espace Culturel Franchomme :**

- la Cyber Ferme propose également des ateliers Informatique, Internet et Tactile différents jours de la semaine (mardi, jeudi, vendredi, samedi) horaires multiples (selon l'atelier).
- le Syndicat d'initiative propose des sorties : visites d'expositions et de musées.

Besoin d'être accompagné



- 1. POUR QUELS ACTES DE LA VIE QUOTIDIENNE ?**
- 2. PAR QUELS TYPES D'ORGANISMES ?**
- 3. QUELS DISPOSITIFS ET PRISES EN CHARGE EXISTE-IL ?
QUELLES PRESTATIONS ET AIDES EXISTE-IL ?**

1. POUR QUELS ACTES DE LA VIE QUOTIDIENNE ?

Accompagner les personnes âgées dans les actes de la vie quotidienne.

- Tâches ménagères : entretien du logement, du linge...
- Aide à la personne : aide à la toilette, habillage, courses, sorties...
- Repas : préparation, aide à la prise des repas...

2. PAR QUELS TYPES D'ORGANISMES ?

Les services d'aides à domicile (S.A.A.D.)

Ils assurent l'accompagnement des personnes âgées lorsque certaines tâches quotidiennes commencent à devenir difficiles.

Différents types d'interventions sont possibles :



• Le service prestataire

Le service d'aide à domicile met à la disposition du bénéficiaire, une ou plusieurs personnes qui vont intervenir à son domicile. Ces personnes sont salariées par le service qui assure toutes les obligations et les responsabilités d'un employeur.

• Le service mandataire

L'intervenant à domicile est salarié de la personne âgée cependant c'est le service d'aide à domicile qui propose un accompagnement administratif (congé, maladie...)

• Le service gré à gré

C'est la personne qui emploie directement un salarié.

Dans ce cas, la personne âgée doit se conformer aux dispositions prévues par le code du travail (recrutement, contrat de travail, établissement des bulletins de salaire, déclaration à l'URSSAF...)

**Une liste des services d'aides à domicile est à disposition au C.C.A.S.
Pour plus d'informations contacter Infos seniors au 03 20 66 04 04**

SSIAD

Service de Soins Infirmiers à Domicile

Il assure sur prescription médicale les soins infirmiers et d'hygiène générale au domicile du patient. Les interventions sont prises en charge par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie.



Coordonnées du SSIAD :

Centre Social Trois Villes, 93 rue du Docteur Schweitzer à Hem

Tél : 03 20 75 49 62 / 03 20 82 57 24

**Pour plus d'informations,
contacter Infos Seniors : 03 20 66 04 04**



3. QUELS DISPOSITIFS ET PRISES EN CHARGE EXISTE-IL ? QUELLES PRESTATIONS ET AIDES EXISTE-IL ?

1. APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie)

Prestation attribuée par le Conseil Départemental à toute personne de 60 ans et plus, qui a besoin d'aide pour accomplir les actes du quotidien. Seules les personnes relevant du GIR 1 et 4 (personnes moyennement ou très dépendantes) peuvent bénéficier de l'APA.

2. Caisses de retraite

Votre caisse de retraite peut vous attribuer des prestations également (ex : aide ménagère). Cette aide s'adresse aux personnes qui ne peuvent prétendre à l'APA, c'est-à-dire aux personnes relevant du GIR 5 et 6 (non dépendantes). L'aide financière varie en fonction des ressources.

3. Mutuelle

Lors d'une hospitalisation, votre mutuelle peut prendre en charge les frais d'aide ménagère pour une durée limitée (1 mois maximum).

4. Aide sociale

Le Conseil Départemental peut attribuer une aide pour les personnes dont les ressources sont insuffisantes, afin de financer des heures d'aide ménagère, le portage des repas à domicile ou les frais d'hébergement.

5. Convivialité Solidarité

Projet Intergénéreux : Association Unis Cité

Les volontaires du service civique rendent visite à des personnes âgées isolées, organisent des animations, des jeux, des sorties, recueillent leur mémoire, leurs souvenirs, valorisent des témoignages (livre, expo, film, réseaux sociaux...). Ceci permettant de créer ou de développer du lien social et ainsi sortir de la solitude.

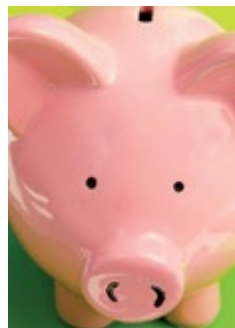


6. Le Pass'sport culture seniors

Aide financière attribuée aux personnes âgées de 60 ans révolus et plus, souhaitant adhérer à une association sportive et/ou culturelle. Cette aide ne concerne que les associations hémioises

Les conditions pour en bénéficier :

- Être domicilié à Hem ;
- Avoir 60 ans révolus et plus ;
- Être non imposable avant réduction d'impôts pour le foyer fiscal ;
- Adhérer à une association ou une structure hémioise.



7. Avantages fiscaux

L'exonération de la redevance audiovisuelle.

Les personnes âgées de plus de 60 ans et les veuves et veufs peuvent être exonérés de la redevance audiovisuelle en fonction des revenus déclarés.



L'exonération de la taxe d'habitation.

Les personnes âgées de plus de 60 ans peuvent bénéficier d'une exonération de leur taxe habitation, sous conditions de ressources et de critères relatifs à l'occupation du logement.

L'exonération de la taxe foncière.

Les personnes âgées de plus de 75 ans peuvent être exonérées de leurs taxes foncières pour leur habitation principale, sous conditions de ressources.

La réduction d'impôt pour l'emploi d'un salarié à domicile.

L'intervention d'un service d'aide à domicile ou d'un salarié ouvre droit à une réduction d'impôts sur le revenu (déduction faite des aides éventuelles) et dans la limite d'un certain plafond.



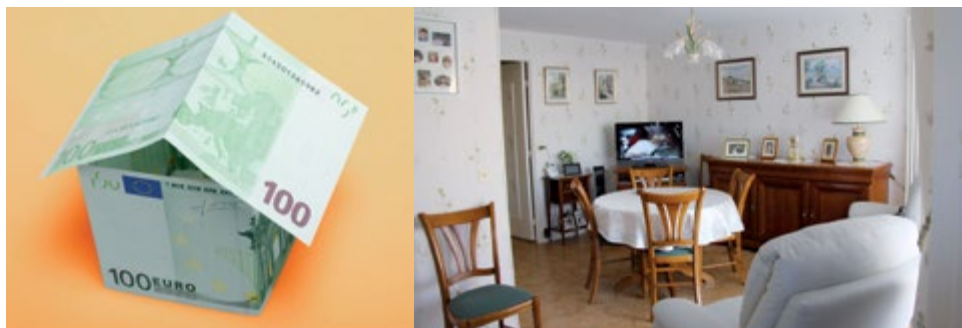
8. Aide au logement

Selon votre situation et vos ressources, différentes aides peuvent vous être allouées.

- Allocations logement

Ces allocations permettent de financer une partie du loyer ou de rembourser des emprunts pour l'achat d'un logement. Elles sont attribuées sous certaines conditions relatives aux ressources, à la surface et au confort du logement, à la composition du foyer.

Pour plus d'informations, contacter Infos Seniors : 03 20 66 04 04



- L'adaptation à l'âge

Une aide cofinancée par la ville permet d'aménager votre intérieur afin de favoriser votre autonomie, votre sécurité (équipements sanitaires, monte escaliers...) et l'amélioration thermique de votre habitat (isolation, installation du chauffage centrale...)

Sous conditions de ressources et être propriétaire de son logement.

Pour plus d'informations, contact : 03 20 66 70 38



DES STRUCTURES SONT À VOTRE DISPOSITION SI VOUS SOUHAITEZ ÊTRE HÉBERGÉ.

• La Résidence de la Marque

*« Vivre un 3ème âge heureux
dans une ambiance familiale. »*

Dans un parc verdoyant et calme, la Résidence de la Marque est située en centre ville de Hem. Vous êtes seul ou en couple, valide et retraité, l'établissement vous accueille dans un cadre agréable de convivialité, de vie et d'échange où vous avez la totale liberté d'aller et venir. La Résidence, de plain-pied, est constituée de 94 studios et 2 F2 non meublés, d'une surface habitable de 38m². Tout est réuni pour permettre à l'établissement d'animer une vie en collectivité : un restaurant vous accueille tous les midis du lundi au samedi ; un service de buanderie ; un salon de coiffure ; un petit salon climatisé avec coin lecture, des conduites régulières pour faire vos courses...

Vous avez également la possibilité de participer à diverses activités et aux différents clubs de loisirs : jeux de société, bridge, ateliers mémoire, gym, pétanque, sorties, travaux manuels...

Enfin, le personnel de la Résidence vous accompagne au quotidien grâce au service d'astreinte 7 jours sur 7 et 24h sur 24h.

Pour plus de renseignements :

03 20 99 94 70



• La Résidence Les Aulnes

EHPAD : Établissement d'Hébergement
pour Personnes Âgées Dépendantes.

417 rue Jules Guesde – 59510 Hem, Tel: 03 20 65 98 88



La résidence Les Aulnes
est une maison de retraite publique
autonome, médicalisée avec un
personnel qualifié jour et nuit.
Elle dispose de 101 places
et accueille des personnes
valides ou dépendantes.
A la disposition des résidents :
restauration traditionnelle
réalisée sur place, service
interne de blanchissage,
terrasse et jardin d'agrément,
salon de coiffure, animations,
sorties diverses...



■ CONSEILS

- **COORDONNÉES DES ASSOCIATIONS POUVANT RÉPONDRE À DES QUESTIONS D'ORDRE JURIDIQUE, DONNER UN CONSEIL PAR TÉLÉPHONE...**

CONSEILS :

Démarchage à domicile

Ne laissez jamais entrer quelqu'un qui se présente chez vous, si vous ne le connaissez pas et si vous avez le moindre doute. Proposez un autre rendez-vous afin de procéder aux vérifications nécessaires, ou demander à un voisin ou membre de la famille d'être présent.

*En cas de doute, contacter
la Police Municipale
au : 03 20 66 58 22
ou la Police Nationale : 17*



Comment vous protéger d'un vol à l'arraché ?

- Emportez le minimum d'argent liquide (préférez les billets de petite et moyenne coupure)
- Optez pour un sac de petit volume et orientez son ouverture vers vous
- Portez votre sac en bandoulière côté façade d'immeuble
- Les heures de pointe dans le métro, le bus, entrée et sortie de grands magasins sont les moments privilégiés des pickpockets.
- Utilisez les poches intérieures munies de fermetures plutôt que les poches latérales ou arrières de vos vêtements.
- Privilégiez les retraits d'argent aux distributeurs situés à l'intérieur des établissements bancaires.

Coordonnées des associations pouvant répondre à des questions d'ordre juridique, donner un conseil par téléphone...

• Point d'Accès au droit (PAD)

Permanence sur rendez-vous (Huissier, Avocat, Notaire) Tél. 03 20 66 27 88.

• Service Intercommunal d'Aides aux Victimes (SIAVIC)

Tél. 03 20 66 27 88 (permanence le jeudi à la Maison de l'Emploi)

• Police Municipale Tél. 03 20 66 58 22



■ **RAMASSAGE DES DÉCHETS
MÉNAGERS SPÉCIAUX**

■ **RAMASSAGE DES ENCOMBRANTS**

■ **LES COORDONNÉES
DES ASSOCIATIONS
ET CLUBS POUR SENIORS**

INFORMATIONS UTILES

Ramassage des DMS



Les déchets ménagers spéciaux (DMS) sont des produits dangereux pour la santé qu'il ne faut absolument pas vider dans son évier ou dans ses poubelles. Il s'agit des aérosols, médicaments, radios, huiles et graisses végétales (huile de friture), déchets de soins conditionnés en boîte réglementaire (seringues, aiguilles).

Pour les interventions à domicile, n'hésitez pas à rappeler à votre infirmière qu'elle doit reprendre les déchets de soins.

*Chaque mois, dans la commune,
il y a un point de ramassage des DMS
(voir le Tout'Hem Info)*

Lieux :

Rue Jules Guesde : angle Trois Fermes,

Place de Verdun : quartier Beaumont,

Tour Bréguet : Église Saint-André

Ramassage des encombrants

Sur rendez-vous au 0 800 203 775 (numéro accessible du lundi au vendredi) ou sur le site : encombrantssurrendez-vous.com.



LES COORDONNÉES DES ASSOCIATIONS ET CLUBS POUR SENIORS

- **Ainsi Danse**

*Centre Intergénérationnel Beaumont,
2 Bis rue Racine, Tél. 03 20 73 41 93*

- **Association Image et Pensée**

36 rue du Général Leclerc, Tél. 03 28 33 80 73

- **Association des Jeunes des Trois Fermes (AJTF)**

Avenue Dunant, Tél. 03 20 02 70 63

- **Centre Social Saint Exupéry**

5 allée Saint Exupéry, Tél. 03 20 66 23 20.

- **Centre Social Trois Villes**

Avenue Schweitzer - Tél. 03 20 75 49 62.

- **Club des Amis de Beaumont**

À la salle Maurice Schumann, rue Racine, Tél. 03 20 75 08 19.

- **Club Brossolette**

À la salle Maurice Schumann, rue Racine, Tél. 03 20 83 83 75.

- **Club de Marche de Beaumont**

Tél. 03 20 83 83 99.

- **Club des Trois Baudets**

*À la salle Cruypenninck, rue Jean Jaurès,
Tél. 03 20 83 11 07 / 06 62 86 81 13.*

- **Club de la Marque**

*À la Résidence de la Marque, 31 rue du Docteur Coubronne
Tél. 03 20 75 37 94.*

• **Club de l'Amitié**

*À la Résidence de la Marque
31 rue du Docteur Coubron, Tél. 06 68 81 91 05.*

• **Espace Culturel Franchomme**

1 rue du Général Leclerc, Tél. 03 20 66 58 48.

• **Hem loisirs**

77 rue des Trois Baudets, Tél. 03 20 75 30 64.

• **Hem ça marche**

*Départ parking de Carrefour Market
Tél. 03 20 66 58 02 (service des sports).*

• **Média**

194 rue de la Vallée, Tél. 03 20 81 06 21.

• **Service des Sports et Office Municipal des Sports**

Rue du Général Leclerc, Tél. 03 20 66 58 02.

• **Pétanque Club Hem**

Centre Intergénérationnel de Beaumont, Tél. 06 11 27 16 95.

• **Ping Pong Club Hem**

*À la salle Cruypenninck
rue Jean Jaurès, Tél. 03 20 02 55 94.*

• **Syndicat d'initiative**

Espace Culturel Franchomme, Tél. 06 42 80 49 18.

• **Tour Bonnier**

200 avenue Schweitzer, Tél. 03 20 75 05 71.

