



**LE GUIDE
100%
SENIORS**

Bien-vieillir à Hem

**ÉDITION
2020**

ÉDITO

Madame, Monsieur,

Trouver, dans un seul et même document, toutes les informations qui peuvent vous concerner, c'est ce que la ville propose à nouveau cette année aux seniors Hémois.

Qu'il s'agisse d'activités de loisirs, de conseils santé, d'aides au logement, d'indications concernant vos démarches administratives, ce guide est conçu pour vous aider à vous renseigner facilement.

Bien sûr, en cette année où l'épidémie de Covid 19 nous frappe, plusieurs activités, notamment celles de loisirs, sont tributaires du contexte sanitaire. Lorsqu'elles sont suspendues, les associations et leurs bénévoles comme les structures municipales organisatrices restent cependant mobilisées afin de pouvoir vous proposer à nouveau leurs animations dès que possible.

Néanmoins, ce guide propose aussi tout un ensemble de numéros utiles qui peuvent vous aider durant cette période d'épidémie, en particulier, si vous êtes seul(e), afin de ne pas rester isolé(e) avec un souci qui peut se régler rapidement avec un peu de soutien.

Alors n'hésitez pas à contacter nos services, et protégez-vous !

Francis VERCAMER

Maire de Hem,
Vice-Président de la Métropole
Européenne de Lille



Philippe SIBILLE

Adjoint aux solidarités entre
les générations, à l'habitat, au
logement et à la politique de la ville



SOMMAIRE



LES SERVICES MUNICIPAUX

P. 4



TEMPS LIBRE ET LOISIRS

P. 6



SANTÉ ET PRÉVENTION

P. 16



SERVICES À DOMICILE ET AIDES FINANCIÈRES

P. 22



LOGEMENT

P. 30



CONSEILS ET CONTACTS UTILES

P. 34



**LES SERVICES
MUNICIPAUX**



La Mairie de Hem vous accueille

Du mardi au vendredi
de 8h30 à 12h et de 13h à 17h30
et le samedi
de 8h30 à 12h30.

42 rue du Général Leclerc
59510 Hem

Numéros utiles :

- Standard Mairie :
03 20 66 58 00
- Police municipale :
03 20 66 58 22
- Accueil CCAS :
03 20 66 58 13
*Pour un accompagnement
individualisé :
sur rendez-vous,
au CCAS ou à domicile.*

*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...*

**Numéro unique
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.



**TEMPS LIBRE
ET LOISIRS**

La Ville de Hem organise régulièrement des sessions de prévention seniors, n'hésitez pas à vous renseigner au numéro

Infos seniors 03 20 66 04 04

ou disponible dans notre programme animations seniors dans les diverses structures de Hem.

Pour rester informés des prochaines animations et actualités, inscrivez-vous au listing seniors de la Ville.

Activités sportives

Vous avez envie de pratiquer une activité physique (danse, marche, gymnastique, pétanque, tai 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 des activités page 8.

Le Pass'sport culture seniors

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

Plus de renseignements page 26 ou au Service des sports de la mairie 03 20 66 58 02

Pass culture



Le pass culture permet aux habitants des villes partenaires (Hem, Forest sur Marque, Estaimpuis, Lannoy, Lys lez Lannoy, Toufflers, Willems, Leers, Sailly lez Lannoy) de bénéficier de réductions sur certains spectacles (renseignements auprès des mairies des villes partenaires).

Service culture de la mairie 03 20 66 58 09



Loisirs créatifs

Lundi

Atelier couture

De 14h à 17h

Centre Social 3 Villes.

Mardi

Tricot & crochet

De 14h à 16h

Espace de Vie Saint Exupéry

Tricot

De 14h à 18h

Centre Intergénérationnel de Beaumont.

Patchwork

De 14h30 à 17h

194 rue de la vallée, 1^{er} étage.

Mercredi

Cours de couture

De 14h à 17h

Centre Intergénérationnel de Beaumont.

Jeudi

Couture

De 13h30 à 15h30

Espace de Vie Saint Exupéry.

Vendredi

Couture

De 13h30 à 15h30

Espace de Vie Saint Exupéry.

Atelier arts plastiques

De 14h à 16h

Centre Social 3 Villes.

Atelier peinture, aquarelle

De 14h30 à 17h30

Espace Culturel Franchomme.



Activités sportives et de bien-être

Nous avons indiqué ici les activités sportives adaptées au public senior : gym douce, marche, arts martiaux... Les plus sportifs pourront se

reporter sur le site internet de la Ville pour retrouver l'ensemble des activités sportives proposées !

Lundi

Gym seniors

De 9h45 à 10h45

Centre Intergénérationnel de Beaumont.

Pétanque

De 14h à 19h

Centre Intergénérationnel de Beaumont.

Tennis de table

De 14h à 17h

Salle Cruyppenninck.

Danse

À 16h30

Résidence de la Marque.

Balade Pédestre

À 19h une fois par mois

Rendez-vous à Espace de Vie Saint Exupéry.

Gym holistique

De 19h30 à 20h30

La Cantoria.

Balade pédestre

Après-midi ou journée
(une fois par mois)

Espace de Vie Saint Exupéry.

Mardi

Séance natation seniors

De 7h45 à 9h

Piscine des Trois Villes.

Marche

À 9h Le dernier mardi du mois

(Amis de Beaumont).

Balade pédestre

Un mardi du mois
après-midi ou journée

Centre Social 3 Villes.

Randonnée pédestre & gym douce

(Association Pause et partage).

Gym holistique

De 9h30 à 10h30

et de 10h30 à 11h30

La Cantoria.

Gym douce

De 9h45 à 10h45

Espace de Vie Saint Exupéry.

Marche

À 10h

(Image et Pensée).

Sophrologie

De 14h à 15h

une semaine sur 2

Centre Social 3 Villes.

Pétanque

De 14h à 20h

Centre intergénérationnel de Beaumont.

Gym seniors

De 15h à 16h

Salle des fêtes.

Qi gong

De 17h45 à 18h45

Centre Intergénérationnel de Beaumont.

Activités sportives et de bien-être (suite)

Mercredi

Promenade santé

De 10h30 à 11h30,
deux fois par mois
*Espace de Vie Saint Exupéry,
accessible à tous.*

Pilates

De 18h45 à 19h45
Espace de Vie Saint Exupéry.

Jeudi

Gym holistique

De 9h30 à 10h30
et 10h30 à 11h30
La Cantoria.

Gym forcée

De 10h30 à 11h30
Espace de Vie Saint Exupéry

Marche

De 13h45 à 16h45
une semaine sur 2
Centre Social 3 Villes.

Atelier tonicité et danse sur chaise

De 14h à 16h
Centre Social 3 Villes.

Pétanque

De 14h à 19h
*Centre Intergénérationnel
de Beaumont.*

Tennis de table

De 14h à 17h
Salle Cruypenninck.

Tai-chi-chuan

De 15h30 à 16h30
*Centre Intergénérationnel
de Beaumont.*

Yoga dynamique

De 18h30 à 19h30
Espace de Vie Saint Exupéry.

Vendredi

Randonnée pédestre, gym douce, piscine

De 9h à 11h
(Pause et Partage).

Gym douce

De 10h30 à 11h30
Centre Social 3 Villes.

Stretching

De 9h45 à 10h45
Espace de Vie Saint Exupéry.

Pétanque

De 14h à 19h
*Centre Intergénérationnel
de Beaumont.*

Samedi

Gymnastique Holistique

De 9h30 à 10h30
La Cantoria.

Dimanche

Hem ça marche

8h45 tous les 15 jours
*(Service des sports)
Mairie de Hem.*

Pétanque

De 14h à 19h

Centre Intergénérationnel
de Beaumont.



Jeux de société

Lundi

Belote, scrabble et Uno

De 13h à 17h30

Salle Cruypenninck.

Belote, scrabble, rummikub

De 13h30 à 18h

Résidence de la Marque.

Jeux de société

De 14h à 16h

Espace de Vie Saint Exupéry

Scrabble, tricot

De 14h à 18h

Centre Intergénérationnel
de Beaumont.

Club bridge

De 14h à 18h

Centre Intergénérationnel
de Beaumont.

Mardi

Tricot, Belote

De 14h à 18h

Centre Intergénérationnel
de Beaumont.

Belote, Scrabble

De 14h30 à 18h

Résidence de la Marque.

Jeux de cartes et jeux de sociétés.

De 16h à 19h

Tour Bonniers.

Echec

De 17h à 20h

Salle des fêtes.

Mercredi

Belote, Scrabble, rummikub

De 13h30 à 18h

Résidence de la Marque.

Jeux de société (suite)

Jeudi

Belote, Scrabble et Uno

De 13h30 à 18h

Salle Cruypenninck.

Scrabble, belote

De 14h30 à 18h

Résidence de la Marque.

Echec

De 17h à 20h

Salle des fêtes.

Vendredi

Club bridge

De 14h à 18h

Résidence de la Marque.

Samedi

Belote

De 14h à 19h

*Centre Intergénérationnel
de Beaumont.*

Jeux de cartes et jeux de société

De 16h à 19h

Tour Bonniers.

Dimanche

Belote

De 10h à 18h

*Centre Intergénérationnel
de Beaumont.*



Numérique

Jeudi

Atelier informatique (cours expert)

À partir de 9h

Espace de Vie Saint Exupéry.

Atelier informatique (cours débutant)

De 10h à 12h

Espace de Vie Saint Exupéry.

Atelier informatique (cours initié)

De 14h à 16h

Espace de Vie Saint Exupéry.



Retraités Connectés

Besoin d'un accompagnement personnel au domicile pour utiliser un smartphone, une tablette, un ordinateur, **contactez infos seniors au 03 20 66 04 04**



Cyber Centre

Le Cyber Centre propose des ateliers informatiques, Internet et tactile, ainsi qu'un accès libre, le mardi après midi, jeudi après midi et samedi,

sur rendez vous au 03 20 66 58 48.



Autres activités

Vendredi

Atelier mémoire

De 10h à 11h30

Espace de Vie Saint Exupéry.

Atelier cuisine

à partir de 9h

et à 12h partage du repas

(la p'tite cantine), possibilité de s'inscrire uniquement pour le repas, ouvert à tous, Espace de Vie Saint Exupéry

Le Syndicat d'initiative

Le Syndicat d'initiative propose des sorties de visites d'expositions et de musées.



Le Zéphyr Hem

Le Zéphyr est une salle de spectacle à vocation culturelle de la ville de Hem. Situé sur la Grand'Place, il offre une interface entièrement modulable qui permet la tenue de concerts, pièces de théâtre, spectacles de danse, projections comme l'organisation de salons, séminaires et autres grands rendez-vous.



*Renseignements : Le Zéphyr,
rue du Tilleul, 59510 Hem
Retrouvez l'ensemble
de la programmation
sur www.zephyrhem.fr*



Les Rendez-vous Nature

Partez à la découverte de la nature, des chemins et de la campagne hémoise. Course à pied, marche nordique et randonnée pédestre à thème sur la nature.

INFO : Pour la marche nordique, prévoir votre matériel ; bâtons et des chaussures adaptées.



*Renseignements :
Services des sports de la mairie
03 20 66 58 02.*



Le marché du dimanche

Chaque dimanche matin, de 8h à 13h, rendez-vous sur la Grand'Place, rue du Docteur Coubron, pour profiter du marché hebdomadaire de Hem.



Hem ta retraite

Retrouver différents ateliers et activités pour aborder la retraite en toute sérénité.

Renseignements :

Infos seniors 03 20 66 04 04

Programme disponible en mairie ou sur ville-hem.fr



L'atelier partagé hémois

Retrouver différents ateliers sur les thèmes du bricolage, des éco-gestes, du partage d'informations et du bien être chez soi.

Renseignements : 03 20 66 58 43

Programme disponible en mairie ou sur ville-hem.fr



Jardins Partagés

Des parcelles aux jardins partagés pour les habitants sont disponibles. Une aide peut être apporter les mardis et jeudis après midi si besoin.

Vous trouverez la liste de contact de toutes les associations page 38.

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



**SANTÉ ET
PRÉVENTION**

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.



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 de :

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

Si vous souhaitez être contacté, n'hésitez pas à vous faire recenser sur le fichier des personnes vulnérables.

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 :



Ayez les bons réflexes

Que faire ?

Ne paniquez pas, restez calme.

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



Recommandations face au Coronavirus (COVID-19)

Les personnes âgées font partie des populations les plus à risque face au coronavirus Covid-19.

Plusieurs recommandations permettent de mieux les protéger face au risque de contagion.

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES

	Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique		limiter au maximum ses contacts sociaux (6 maximum)
	Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir		Eviter de se toucher le visage
	Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter		Aérer les pièces 10 minutes, 3 fois par jour
	Porter un masque quand la distance ne peut pas être respectée et dans les lieux où cela est obligatoire		Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades
	Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres		Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)

Suivi des personnes âgées isolées

Les services du CCAS assurent un suivi des personnes âgées isolées à l'instar des dispositions prises dans le cadre des Plan Canicule et Grand froid.

**Renseignements et inscriptions
au n° infos seniors 03 20 66 04 04**



**SERVICES
À DOMICILE
ET AIDES
FINANCIÈRES**

Service de repas à domicile

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



Services à domicile

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...

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 (congrés, 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...).

Visites de convivialité

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.

*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 12 86 88
Pour plus d'informations contacter
Infos Seniors : 03 20 66 04 04*

Aides financières



Le Pass'sport culture seniors

Aide financière attribuée aux personnes âgées de 60 ans révolus et plus, souhaitant adhérer à un ou plusieurs clubs seniors et à une ou plusieurs associations sportives et culturelles.

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 ou plusieurs associations ou structures hémoyennes.



Demande à réaliser auprès du service des sports, renseignements au 03 20 66 58 02.



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 d'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.



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
contacter infos seniors : 03 20 66 04 04.*



LOGEMENT

Hébergements adaptés

Des structures sont à votre disposition si vous souhaitez être hébergé.

La Résidence de la Marque



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 ; 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. 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 contacter le 03 20 99 94 70

La Résidence Les Aulnes

EHPAD : Établissement d'Hébergement
pour Personnes Âgées Dépendantes.



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 réa-

lisée sur place, service interne de blanchissage, terrasse et jardin d'agrément, salon de coiffure, animations, sorties diverses...

*La résidence Les Aulnes,
417 rue Jules Guesde
59510 Hem,
Tel. 03 20 65 98 88*

Les Girandières

Résidence services seniors



Située aux portes de Lille, « Les Girandières de Hem » est une adresse rêvée pour les seniors. Des appartements spécialement conçus pour s'adapter à vos besoins, tous les appartements sont meublés, équipés et prêts à vivre. Ils sont équipés d'une cuisine, d'une salle de bains avec douche à l'italienne, et pour la plupart, d'un balcon ou une terrasse qui vous permettront de profiter d'une vue sur la ville ou les extérieurs paysagers. Vous

aurez le loisir de personnaliser la décoration à votre goût. Et votre animal de compagnie y est le bienvenu ! Cette résidence personnalise un nouveau mode de vie pour ses habitants : un cadre sécurisant (personnel disponible 24h/24 et 7J/7), conjuguant confort, convivialité et services à la personne.

Les Girandières
6 rue du Lin,
59510 Hem
0800 96 99 96.



**CONSEILS
ET CONTACTS
UTILES**

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)
Permanences sur rendez-vous (Huissier, Avocat, Notaire)
Tél. 03 20 66 27 88.
- Service Intercommunal d'Aides aux Victimes (SIAVIC)
(permanence le jeudi à la Maison de l'Emploi)
Tél. 03 20 66 27 88
- Consommation, logement, cadre de vie (CLCV)
(Permanence le jeudi de 9h30 à 11h30 dans les locaux de la CLCV
78/4 Rue Galilée à Hem)
Tél. 03 62 52 03 84
- Police Municipale
Tél. 03 20 66 58 22

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)**

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
(*Permanence le jeudi
de 14h30 à 16h30*)

Tél. 06 34 22 05 67

Association Pause et partage

Avenue Dunant

Tél. 06 68 70 14 18

Espace de Vie 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
Coubronne

Tél. 06 68 81 91 05

Espace Culturel Franchomme

1 rue du Général Leclerc,

Tél. 03 20 66 58 48

Hem loisirs

9 rue Jules Guesde,

Tél. 03 20 75 70 97

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 Cruyppenninck
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

Composition: Ville de Hem
Service communication
Octobre 2020
Crédit photo:
Adobe Stock, Freepik, Pixabay



**Une question,
un renseignement ?**

Contactez
nous !



INFOS SENIORS
03 20 66 04 04

LE GUIDE 100% SENIORS
ÉDITION 2020
