

La semaine Bleue  
**ÇA CONTINUE**  
DU 11 AU 16 OCT. 2022



Mardi 11 octobre 2022

## Spectacle « Champagne »

À 15h au Zéphyr

Une revue pétillante comme son nom l'indique, renouveau et swing autour des chansons des années 60/70 au rendez-vous.

Participation : Titulaire du Pass culture : 10 euros  
Non titulaire du Pass culture et non hémois : 13 euros.  
Billetterie : [www.zephyrhem.fr](http://www.zephyrhem.fr)  
Renseignement: 03 20 66 58 09



Mercredi 12 octobre 2022

## Le musée de la fête foraine

Organisée par la ville de Hem et Image et Pensée

Visite et dégustation de nougat, accompagnée d'une boisson. Sortie pour grands-parents et petits enfants à partir de 8 ans.

Participation : 10 euros  
Rendez-vous : 13h sur la Grand'Place pour un départ à 13h15  
Inscription au 06 34 22 05 67 jusqu'au 29 septembre 2022 limitée à 50 places



Jeudi 13 octobre 2022

## Déjeuner et animation

À 12h à la Résidence de la Marque

Organisé par la résidence de marque et sourire d'automne

Participation 18 euros  
Inscription le Mardi 6/09 et le Jeudi 8/09 de 14h00 à 17h00 à l'accueil de la Résidence dans la limite des places disponibles.  
Paiement à l'inscription par chèque à l'ordre de Sourire d'Automne  
03 20 99 94 70



Samedi 15 octobre 2022

## Balade Pepstrik

De 10h à 17h

Organisée par la ville de HEM

Balade en Pepstrik, accompagnée sur chemin sécurisé de 30 minutes pour les grands-parents et petits enfants.

Gratuit

Inscription avant le 8 octobre 2022 au 03 20 66 58 43 ou [contact.polville@ville-hem.fr](mailto:contact.polville@ville-hem.fr)



Samedi 15 octobre 2022

## Immersion réalités virtuelles

De 14h à 17h à L'Espace de Vie Saint Exupéry

Entrée gratuite

Renseignement auprès de l'accueil ou au 03 20 66 23 20, 06 62 95 13 68  
Possibilité de réserver son créneau horaire



Dimanche 16 octobre 2022

## Banquet des aînés

À 12h au Zéphyr à Hem

Organisé par la ville de Hem et Image et pensée

Offert par la Ville de HEM

Inscription obligatoire  
Rens Infos séniors 03 20 66 04 04

Programme, sous réserve de l'évolution des conditions sanitaires.

### Associations et structures participantes :

Espace Culturel Franchomme  
1 rue du général Leclerc 59510 HEM  
03 20 66 58 48

Club Cin'hem'a  
03 20 66 58 48

Espace de vie Saint Exupéry  
5 allée Saint Exupéry 59510 HEM  
03 20 66 23 20

Image et pensée  
06 34 22 05 67

Centre social 3 villes  
93 avenue Schweitzer 59510 HEM  
03 20 75 49 62

Pause et partage  
maisons des associations  
Avenue Dunant 59510 Hem  
06 68 70 14 18

Résidence de la Marque  
03 20 99 94 70

EHPAD Les Aulnes  
03 20 65 98 88

Besoin d'aide pour vous déplacer  
Infos séniors 03 20 66 04 04

# La semaine Bleue

DU 2 AU 16 OCT. 2022

à Hem



LA MARCHÉ BLEUE

Changeons notre regard sur les aînés  
Brisons les idées reçues

LE PROGRAMME

Infos séniors : 03 20 66 04 04 | [f](https://www.facebook.com/villehem) [i](https://www.instagram.com/villehem) [y](https://www.youtube.com/villehem) [ville-hem.fr](http://ville-hem.fr)



# La semaine Bleue

DU 2 AU 8 OCT. 2022



Dimanche 2 octobre 2022

## Thé dansant et spectacle illusionniste

À 15h au Centre social 3 Villes

Organisé par le Centre Social trois villes et l'Espace de vie Saint Exupéry.

**Gratuit**

sur inscription  
au Centre Social 3 Villes :  
03 20 75 49 62  
à l'Espace de Vie Saint Exupéry :  
03 20 66 23 20



Lundi 3 octobre 2022

## Marche seniors

À 14h à la Grand'Place

Organisée par l'Espace de Vie Saint Exupéry.

Départ à 14h de la Grand'Place, une collation vous sera offerte.

**Gratuit**

Renseignements et inscriptions  
auprès de l'Espace de Vie  
Saint Exupéry au 03 20 66 23 20



MARDI 4 octobre 2022

## Journée bien-être

Organisée par la ville de Hem

À la Maison du foot

- À partir de 9h Petit dej bien-être
- 9h30 à 10h30 Yoga sur chaise
- Massage de 15 minutes
- De 10h45 à 12h Atelier Lithothérapie : Découverte et initiation sur les bienfaits des pierres
- De 13h30 à 14h30 Gym Holistique
- De 14h30 à 16H Atelier « l'énergie douce de l'automne »

À 14h à l'EHPAD Les Aulnes

- Sono thérapie
- Automassage

**GRATUIT**

Ouvert à tous sur inscription  
au 03 20 66 58 43

ENTRE EUX, TOUS LES COUPS SONT PERMIS !



Mercredi 5 octobre 2022

## Cinéma

« Mon grand-père et moi »

À 14h30 à l'Espace Franchomme

Organisé par le club Cin'Hem'a et Image et Pensée

De Tim Hill Avec Robert De Niro, Oakes Fegley, Uma Thurman

Peter, 10 ans, doit, à la demande de ses parents, libérer sa chambre pour son grand-père et s'installer, à contrecœur, au grenier. Avec l'aide de ses amis, il va tout faire pour récupérer sa chambre et n'hésitera pas à employer les grands moyens. Mais son grand-père est loin de se laisser faire et contre-attaque... Tous les coups sont permis !

**Collation offerte**

**Gratuit**

inscription jusqu'au  
30 septembre 2022  
au 06 34 22 05 67



Jeudi 6 octobre 2022

## Repas avec prestation musicale

À 12h à Dunant

Organisé par Pause et Partage et Hemix

Couscous ou tajine poisson ou veau 12 euros, Choix du menu et paiement à l'inscription en espèce ou par chèque à l'ordre de Pause et partage.

Sur réservation jusque  
mardi 4 octobre au 06 68 70 14 18  
ou 06 65 13 59 30  
Inscriptions à la maison  
des associations du mardi au  
vendredi de 9h à 12h



Vendredi 7 octobre 2022

## Visite de la brasserie Les Tours du Malt

À 14h à la Ferme Braquaval

Visite de la brasserie Les tours du malt suivie d'une dégustation.

8.50 euros à payer sur place.

Réservation possible jusque  
mardi 4 octobre au 03 20 66 58 43 ou  
par mail contact.polville@ville-hem.fr



Samedi 8 octobre 2022

## Sortie à Tournai

De 13h à 18h30

Organisée par Image et Pensée

Visite de Tournai, sa chocolaterie, balade en petit train ou marche dans la ville proposée par l'Espace de Vie Saint Exupéry au choix.

Participation : 15 euros  
Rendez-vous : 12H45  
sur la Grand'Place  
Inscription possible  
au 06 34 22 05 67  
jusqu'au 29 septembre 2022  
limitée à 50 places  
Paiement à l'inscription par  
chèque à l'ordre d'Image  
et pensée.



Samedi 8 octobre 2022

## Loto goûter

À 15h à la Résidences les Aulnes

Organisé par la résidence les Aulnes  
Participation 1 euro la carte, 1 euro boisson et gâteau

Ouvert à tous  
Renseignement au 03 20 65 98 88

