

# La semaine BLEUE

DU 30 SEPT. AU 6 OCT. 2024



• DIMANCHE 6 OCTOBRE



## Banquet des aînés

À 12h au Zéphyr

Organisé par la ville et Image et Pensée

Offert par la ville de HEM

Inscription obligatoire  
Renseignements info séniors  
03 20 66 04 04

• MERCREDI 9 OCTOBRE

## Ciné Intergénérationnel «De toutes nos forces»

À 14h30, Ferme Franchomme

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

Venez avec vos petits-enfants ! (à partir de 7 ans)

Film **De toutes nos forces**

Avec Jacques Gamblin et Alexandra Lamy



Comme tous les adolescents, Julien rêve d'aventures et de sensations fortes. Mais lorsqu'on vit dans un fauteuil roulant, ces rêves-là sont difficilement réalisables. Pour y parvenir, il met au défi son père de concourir avec lui au triathlon « Ironman » de Nice: une des épreuves sportives les plus difficiles qui soit. Autour d'eux, c'est toute une famille qui va se reconstruire pour tenter d'aller au bout de cet incroyable exploit.

Entrée du public à 14h  
Début du film à 14h30  
Durée 1h30

Gratuit - collation offerte

Sur inscription jusqu'au 3 octobre  
2024 au 06 34 22 05 67

## 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 EXUPERY

5 allée Saint Exupery  
59510 HEM  
03 20 66 23 20

### 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

### IMAGE ET PENSÉE

06 34 22 05 67

### 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

Crédit photo :

Service communication de Hem,  
Unsplash, Adobe Stock, Freepik

Wambrechie : Site Mairie  
de Wambrechies,

Formidable ! Aznavour :  
Stéphane Kerrad / KB Studios

De toutes nos forces : Pathé



Téléchargez  
VILLE DE HEM

Application gratuite,  
disponible sur Apple  
Store et Google Play

Ne pas jeter sur la voie publique - Conception ville de Hem - Juillet 2024  
Programmation organisée par la ville de Hem



# La semaine BLEUE

Du 30 sept. au 6 oct. 2024 à Hem

Bouger ensemble...  
pour entretenir la flamme !

PROGRAMME

infos séniors : 03 20 66 04 04



ville-hem.fr



• DIMANCHE 29 SEPT. 2024

## Spectacle FORMIDABLE ! AZNAVOUR

À 17h au Zéphyr

37€ | Billeterie : zephyrhem.fr

Renseignements: 03 20 66 58 09

• LUNDI 30 SEPT. 2024

## Initiation Boxe thérapie

De 9h30 à 11h30

au DOJO, 221 avenue Dunant

Organisé par le centre Social 3 Villes.

Gratuit

Sur Inscriptions au 03 20 75 49 62

## Animation Karaoké

À 14h30 au Centre social 3 Villes

Organisé par le centre Social 3 Villes.

Inscriptions au 03 20 75 49 62



## Grand Quizz Senior

Dès 14h à la salle des Fêtes

Organisé par le centre Social 3 Villes.

À partir de 14h, accueil avec jeux traditionnels

15h, Grand Quiz Interactif : grâce à votre télécommande, venez répondre aux questions du grand quizz (questions musicales, cinéma, logique...) Qui sera le grand vainqueur du Grand Quizz Senior ?

Sans inscription

• MARDI 1<sup>ER</sup> OCTOBRE 2024

## Goûter musical

À 14h, Résidence de la Marque

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

Participation 7 euros (goûter et animation dansante)

Inscriptions et paiement le mardi 10 septembre et le jeudi 12 septembre de 14h à 17h à l'ac-

cueil de la Résidence dans la limite des places disponibles.

(Chèque à l'ordre de Sourire d'Automne)

03 20 99 94 70

• MERCREDI 2 OCTOBRE 2024

## Flash Mob Spécial JO

À 10h, Grand'Place

Organisé par la ville.

Gratuit, ouvert à tous



## Réalité virtuelle et jeux E-Sport

À 14h30, Salle des Fêtes

Organisé par la ville.

Venez partager un moment ludique et de découverte avec vos petits enfants (dès 6 ans)

Goûter offert

Inscription au 03 20 66 04 04

ou contact.senior@ville-hem.fr

• JEUDI 3 OCTOBRE 2024

## Atelier «Ressentir et lâcher-prise»

De 10h à 12h, Maison du Foot

Organisé par la ville et animée par Marie Brouet (sophrologue).

Prévoir une tenue confortable et

si possible un tapis de gym.

Inscription au 03 20 66 04 04  
ou contact.senior@ville-hem.fr



## Marche Bleue

Dès 10h

Organisée par l'Espace de Vie Saint Exupéry.

Départ à 10h de l'Espace de Vie saint Exupéry et Halte sur la Grand'Place vers 10h15 pour ceux qui souhaitent démarrer du centre-ville.

Gratuit

Renseignements 03 20 66 23 20

## Repas Pause et Partage

À 12h, exceptionnellement au Centre Intergénérationnel de Beaumont cette année

Organisé par Pause et Partage

Couscous ou Poisson pesto et ses petits légumes

Choix du menu et paiement à l'inscription en espèce ou par chèque à l'ordre de Pause et partage

Tarif : 13€

Sur réservation jusqu'au 1er octobre 2024 au 06 68 70 14 18

• VENDREDI 4 OCTOBRE

## Atelier Arts Plastiques

De 14h à 16h, Espace de vie Saint-Éxupéry

Organisée par l'Espace de Vie Saint Exupéry.

Gratuit

Inscriptions au 03 20 66 23 20

## Découverte Gym Holistiques

À 15h, École La Cantoria

Organisé par la ville et animée par Ainsi Danse

Prévoir une tenue confortable et si possible un tapis de gym.

Inscription au 03 20 66 04 04  
ou contact.senior@ville-hem.fr



## Découverte Amma Assis

De 15h à 17h, Ferme Franchomme

Organisé par la ville

Technique de massage pratiquée en position assise sur une chaise ergonomique. Massage dynamique idéal pour la gestion du stress.

Inscription à la Ferme Franchomme, sur rendez-vous au 03.20.66.04.04 ou sur contact.senior@ville-hem.fr

• SAMEDI 5 OCTOBRE 2024



## Après-midi à Wambrechies

Départ 13h30, Grand'Place

Organisé par Image et Pensée

Visite du musée du jouet et goûter à la guinguette

15 euros/personnes (visite-gouter-transport)

Renseignements et inscription au 06 34 22 05 67

## Loto goûter

À 14h45 à la Résidence Les Aulnes

Organisé par la résidence Les Aulnes

Participation : 1€ la carte, 2€ le goûter

Ouvert à tous

Renseignement au 03 20 65 98 88 et inscription à la Résidence Les Aulnes

