

LA SEMAINE BLEUE

SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES

➤ DU 4 AU 9 OCTOBRE 2021 ⇐



ENSEMBLE, BIEN DANS SON ÂGE,
BIEN DANS SON TERRITOIRE

www.semaine-bleue.org

➤ **FORUM DES RETRAITÉS** ⇐
Mardi 5 octobre - Kursaal
de 13 h 30 à 17 h 30

pass
sanitaire

LUNDI 4 OCTOBRE



À 14 H

BALADE À VÉLO - L'Union des cyclotouristes du Littoral Nord vous propose deux circuits, l'un de 30 km pour les débutants, l'autre de 50 km pour les cyclistes confirmés. Les itinéraires seront déterminés et établis le jour J en fonction des envies et des aptitudes des participants.

Rendez-vous au 205 quai des Maraîchers à Rosendaël

À 14 H

QUE DIRIEZ-VOUS DE PLONGER DANS UN BAIN DE VERDURE ?

S'il est aujourd'hui connu pour héberger le « Fort Aventures », une base de loisirs très prisée des jeunes et des familles, le Fort de Petite-Synthe abrite également une faune et une flore diversifiées et exceptionnelles. Venez donc découvrir cette biodiversité, vous serez surpris par sa richesse.

Rendez-vous sur le parking du Fort de Petite-Synthe, rue de Nancy



De 15 H à 17 H

pass COVID-19
sanitaire

ATELIER D'ESTIME DE SOI

Parce que prendre du temps pour soi, apprendre à mieux se connaître et à mobiliser ses ressources internes participent à l'épanouissement de chacun, Préval propose cet atelier aux personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer et aidants.

Les aidants doivent s'inscrire en appelant au 03 28 69 69 00
Espace Bel Air, 26 rue Bel Air

De 14 H à 16 H

LES MANDALAS, VOUS CONNAISSEZ ?

Ce sont ces dessins symboliques réalisés à base de formes géométriques et symétriques. La Maison de quartier du Méridien vous invite à venir créer votre propre mandala. Une activité qui vous apportera détente et relaxation.

Maison de quartier du Méridien,
rue de Cambrai
03 28 59 69 51



MARDI 5 OCTOBRE

À 10 H

ATELIER DE MARCHÉ NORDIQUE

(+ de 60 ans) - Accompagnés d'un animateur de gym douce et d'une animatrice séniors, vous découvrirez les bienfaits de cette activité de plein air, à la fois ludique et sportive, sur la plus belle plage du Nord. Atelier limité à 15 personnes.

Départ de la résidence le Rivage,

131 rue Gustave-Degans

Inscriptions à la Mission Séniors

03 28 59 12 34

De 13 H 30 à 17 H 30

FORUM DES RETRAITÉS

36 stands / 30 partenaires

Culture / Loisirs / Sports / Jeunesse /

Aménagement du logement / Résidences /

Santé / Aide à domicile

Accueil musical et animations sport adapté.

Concert de la chorale rock

Salt and Pepper

Kursaal



À 14 H 

SORTIE AVEC LE PONT LOBY

La Maison de quartier du Pont Loby vous invite à une sortie au Forum des retraités organisé au Kursaal par la Ville de Dunkerque. Cette visite sera suivie à 17 h de la projection d'un film lors d'une

SÉANCE DE CINÉ BLEU au Studio 43 (Pôle Marine).

Inscriptions à la Maison de quartier du Pont Loby - 03 28 59 69 10

De 14 H à 16 H

INITIATION AU SCRAPBOOKING ET AUX LOISIRS CRÉATIFS

Très à la mode, le scrapbooking est une activité qui consiste à mettre en scène vos photos de manière originale et amusante dans un décor que vous allez créer et qui correspond au thème abordé par le cliché.

Inscriptions à la Maison de quartier de la Tente Verte, 61 rue de Verdun

03 28 59 69 43



DU 1^{ER} AU 15

OCTOBRE

Lundis, mardis, mercredis
et vendredis de 9 h à 18 h
Jeudis de 11 h à 19 h
Samedis de 8 h à 13 h

Conçue par « Générations et culture », l'exposition « Quand les séniors partagent leur toit » présente cette nouvelle pratique, de plus en plus en vogue, qu'est le partage intergénérationnel. À la fois conviviale et solidaire, celle-ci permet aux séniors d'enrichir leur quotidien et de bénéficier d'une aide précieuse en accueillant et en rendant service à un jeune. Maison du don, Pôle Marine, 19 rue des Fusiliers Marins

MERCREDI 6 OCTOBRE

De 14 H 30 à 16 H 30 **pass** COVID-19
sanitaire

ACTIVITÉS MANUELLES

En collaboration avec l'espace Bel Air, le lycée Vauban accueille les personnes atteintes de la **maladie d'Alzheimer** fréquentant l'espace Bel Air afin de leur proposer des activités manuelles et cognitives sur le thème de Dunkerque. Ces ateliers seront suivis d'un goûter partagé.

Lycée Vauban, 1 place Vauban

De 15 H 15 à 17 H 30

LA BRASSERIE DES DUNES DE FLANDRE,

vous découvrirez tous les secrets de fabrication d'une bière artisanale. Du choix des matières premières en passant par le travail sur les arômes, le brassage et l'embouteillage, les maîtres-brasseurs vous livreront quelques ingrédients qui ont fait le succès de leurs précieux breuvages : la Diabinte et la Suc'Bec...

Tarif dégressif en fonction du quotient familial (de 1,5 € à 3,5 €)
Inscriptions dans les Maisons de quartier de la Tente Verte (03 28 59 69 43), du Méridien (03 28 59 69 51) et de Rosendaël-Centre (03 28 59 69 47)



À 15 H

La résidence du Val des Roses organise un **CHALLENGE MOUV' DE DANSE ADAPTÉE** en partenariat avec Créa Mouv', les résidences Louis-Matthys, Ambroise-Croizat et la Cantate.

Place Jean-Bart
Renseignements :
Xavier Agnieray
03 28 65 82 90



JEUDI 7 OCTOBRE

De 9 H 30 à 11 H 30

ATELIER JARDIN

La maison de quartier de Rosendaël-Centre ouvre le Jardin Partagé des Cultures aux habitants et seniors autour d'un café/transat.

Les bénévoles expliqueront son fonctionnement et ses atouts. Seront également présentés les ateliers pédagogiques et intergénérationnels ainsi que le projet du Jardin Fantas[t]ique réalisé avec les habitants sur le parvis, dans l'espace public.

Maison de quartier de Rosendaël-Centre,
rue Paul Doumer
Renseignements : 03 28 59 69 47



De 10 H à 18 H

PORTE OUVERTE AU RELAIS AMICAL DUNKERQUE MALAKOFF HUMANIS

Accueil du public et présentation de la structure et des différentes activités proposées.

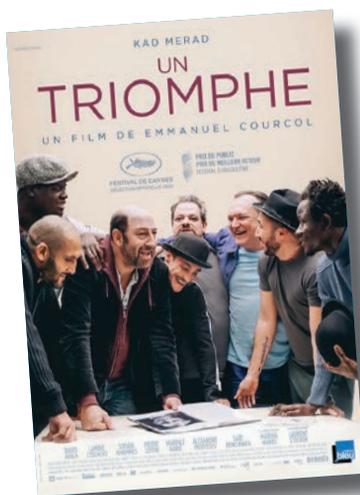
1019 quai aux Fleurs
Inscriptions : ramm.dk@orange.fr

De 14 H à 16 H 30 **pass COVID-19 sanitaire**
VISITE GUIDÉE DES QUARTIERS DE DUNKERQUE EN LIEN AVEC L'HISTOIRE DES POMPIERS - Cette visite est animée par le Centre de la mémoire urbaine d'agglomération - Archives de Dunkerque. Vous partirez à la découverte des points stratégiques de la cité et bénéficierez de nombreuses explications et anecdotes sur l'évolution de la ville.
Nombre de places limité
Inscriptions obligatoires auprès de la Mission Séniors - 03 28 59 12 34



De 14 H à 17 H **pass COVID-19 sanitaire**
« LES MUTATIONS DU TERRITOIRE : DE LA CRÉATION DU JARDIN DES SCULPTURES AU FONDS RÉGIONAL D'ART CONTEMPORAIN » - Le LAAC et le FRAC s'associent pour vous offrir une découverte du pôle art contemporain de Dunkerque à travers la visite du jardin des sculptures du LAAC et la présentation de l'architecture du FRAC.
LAAC, 302 avenue des Bordées
Inscriptions obligatoires : juliette.nardella@ville-dunkerque.fr

À 14 H 30 **pass COVID-19 sanitaire**
COURS DE YOGA ADAPTÉ - Que vous soyez débutant ou déjà pratiquant, cette séance d'une demi-heure de yoga tiendra compte de votre condition physique et de vos possibilités. Rythmée par des exercices, simples et doux, au sol ou debout, cette séance vous apportera bien-être et détente.
Salle de convivialité de la résidence Hestia, 9 rue Racine. Nombre de places limité.
Inscriptions : 06 71 20 61 17 hestia.dunkerque@gmail.com



À 14 H 30 **pass COVID-19 sanitaire**
CINÉ BLEU
 Projection du film « **Un triomphe** » d'Emmanuel Courcol avec Kad Merad, David Ayala et Lamine Cissokho. Sortie le 1^{er} septembre, cette comédie dramatique, inspirée d'une histoire vraie, met en scène un acteur en galère qui accepte d'animer un atelier théâtre en prison pour boucler ses fins de mois. Surpris par les talents de comédien des détenus, il se met en tête de monter avec eux une pièce sur la scène d'un vrai théâtre. Commence alors une formidable aventure humaine.
Studio 43 au Pôle Marine
Gratuit - Inscriptions obligatoires au Studio 43 - 03 28 66 47 89 ou contact@studio43.fr

À 15 H
THÉ DANSANT inter-résidences avec musiciens, organisé au Val des Roses en partenariat avec les Blouses Roses et Partage & Vie.
Résidence du Val des Roses, 47 rue Marceau

JEUDI 7 OCTOBRE

À 15 H **pass** COVID-19
sanitaire

VISITE DU BATEAU FEU, SCÈNE NATIONALE

Voici une occasion unique de pénétrer dans les coulisses du théâtre de Dunkerque et de découvrir l'envers du décor. Guidés par un membre de l'équipe, vous aurez l'occasion de percer tous les secrets du lieu : les salles de spectacle, les espaces scéniques, les loges et la machinerie.

Bateau Feu

Place du Général-de-Gaulle

Nombre de places limité

Inscriptions obligatoires auprès de la Mission Séniors - 03 28 59 12 34



De 15 H à 17 H **pass** COVID-19
sanitaire

CHANTS MARINS

Venez assister au concert de la chorale des Ducs d'Albe de la Jeune France. Accompagnés par des musiciens, accordéonistes, guitaristes et harmonicistes, ces chanteurs interpréteront des titres de leur répertoire de chants de marins et revisiteront pour vous les plus grands classiques de la culture maritime.

Maison d'animation séniors

de Malo-les-Bains, 56 rue du Général Hoche

Inscriptions au 03 28 69 69 00

ou ccas.espacebelair@wanadoo.fr

VENDREDI 8 OCTOBRE

À 14 H

BALADE À VÉLO ZEN

L'Union des cyclotouristes du Littoral Nord vous propose un circuit de 25 km dédié aux débutants. L'itinéraire sera établi le jour J en fonction des envies et des aptitudes des participants.

Rendez-vous au 205 quai des Maraîchers à Rosendaël

De 14 H à 17 H

ATELIER « LES DOIGTS DE FÉES »

Préparation d'objets décoratifs en relation avec le marché de Noël de la Maison pour tous.

Maison pour tous, 374 rue du Général Catroux - Leffrinckoucke
Inscriptions : 03 28 69 53 77

De 14 H à 17 H

INITIATION AU TAROT

Le Relais Amical Dunkerque Malakoff Humanis vous propose une séance d'initiation au tarot, ce célèbre jeu de cartes qui fait travailler les méninges et requiert un peu de stratégie pour contrer le hasard.

1019 quai aux Fleurs

Inscriptions par mail à : ramm.dk@orange.fr

De 14 H à 17 H

EXPOSITION D'OBJETS CRÉATIFS

réalisés par les personnes fréquentant l'espace Bel Air.

Mairie de Malo-les-Bains, place Ferdinand Schipman - *Inscriptions au 03 28 69 69 00*
ou ccas.espacebelair@wanadoo.fr

De 14 H à 17 H **pass COVID-19**
sanitaire

CONCERT DE GUITAR'ADRA

Les chanteurs et guitaristes de l'Association Dunkerquoise Retraite Active (ADRA) se proposent de vous interpréter une partie de leur riche répertoire de chansons populaires françaises.

Maison d'animation séniors de Malo-les-Bains
Inscriptions obligatoires auprès de la Mission Séniors - 03 28 59 12 34



De 15 H à 17 H

DES CHIFFRES ET DES LETTRES

Vous êtes des mordus du célèbre jeu télévisé, Des chiffres et des lettres, venez donc vous amuser et rencontrer d'autres amateurs aussi passionnés que vous. Peut-être obtiendrez-vous le titre de champion du jour.

Maison de quartier du Méridien, rue de Cambrai

ENVOYEZ-NOUS VOS PLUS BEAUX SELFIES !

À l'occasion de cette Semaine bleue, la Mission Séniors de la Ville de Dunkerque lance l'opération « Mon plus beau selfie ». Envoyez-nous votre plus beau selfie, réalisé en intérieur ou en extérieur, seul, entre amis, avec vos enfants et petits-enfants... Tout est possible ! Laissez libre cours à votre imagination et à votre créativité !

Votre selfie est à envoyer à : mission.seniors@ville-dunkerque.fr

Les plus beaux selfies seront publiés dans votre magazine « Les Enfants de Jean Bart » de janvier 2022.



MENTIONS LEGALES

Consentement

En envoyant votre selfie et en communiquant votre adresse mail personnelle vous consentez à participer au jeu concours « mon plus beau selfie ». Néanmoins, même si votre photo est sélectionnée lors de notre jeu concours, nous ne l'utiliserons pas sans avoir obtenu votre autorisation du droit à l'image signée.

La collecte de données personnelles

Les informations personnelles portées dans votre mail d'envoi sont enregistrées et traitées dans un fichier informatisé par la Mission Séniors de la Ville de Dunkerque, 30 rue du Château 59140 Dunkerque. Nous traiterons vos données pour les finalités suivantes :

- vous contacter et vous informer de la publication de votre photo dans le journal si votre selfie est retenu,
- vous demander de renseigner et de signer une autorisation du droit à l'image.

Les bases légales du traitement sont le consentement de la personne envoyant une photo et la mission de service public afin d'offrir une activité ludique à nos séniors.

Nous tenons à vous rappeler que, même si votre photo est sélectionnée lors de notre jeu concours, nous ne l'utiliserons pas sans avoir obtenu votre autorisation du droit à l'image signée.

Vos informations personnelles sont conservées pour une durée de six mois nécessaire à l'organisation du jeu concours « mon plus beau selfie », c'est-à-dire le temps prévu pour recevoir, déléguer et publier les photos gagnantes dans le journal des séniors de janvier 2022, sauf si vous exercez votre droit de suppression des données vous concernant, dans les conditions décrites ci-après.

Une durée de conservation plus longue est autorisée ou imposée en vertu d'une obligation légale ou réglementaire et d'une enquête de police. Pendant cette période, nous mettons en place tous moyens aptes à assurer la confidentialité et la sécurité de vos données personnelles, de manière à empêcher leur endommagement, effacement ou accès par des tiers non autorisés.

L'accès à vos données personnelles est strictement limité aux personnels administratifs de la Mission Séniors et de la Direction de la communication de la Ville de Dunkerque.

En dehors des cas énoncés ci-dessus, nous nous engageons à ne pas vendre, louer, céder ni donner accès à des tiers à vos données, à moins d'y être contraints en raison d'un motif légitime (obligation légale, lutte contre la fraude ou l'abus, exercice des droits de la défense, etc.).

Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée et au Règlement européen n°2016/679/UE du 27 avril 2016 (applicable dès le 25 mai 2018), vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification et d'effacement de vos données ou encore de limitation du traitement. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Vous pouvez exercer ces droits auprès de la Mission Séniors, 30 rue du Château, 59140 Dunkerque tél. 03 28 59 12 34, email : mission.seniors@ville-dunkerque.fr ou du Délégué à la protection des données de la Ville de Dunkerque à l'adresse e-mail suivante : protection.donnees@cdf.fr

Pour toute information complémentaire ou réclamation, vous pouvez contacter la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (plus d'informations sur www.cnil.fr).

SAMEDI 9
OCTOBRE

De 14 H à 17 H

CERTIFICAT D'ÉTUDE INTERGÉNÉRATIONNEL

Dans un décor de salle de classe, des binômes intergénérationnels, enfant/adulte, s'affronteront au travers de diverses épreuves : calcul mental avec ardoise, dictée, problèmes, casse-têtes et quiz de culture générale... Remise des diplômes en fin de séance.

**Maison de quartier
du Carré de la Vieille,
rue du 11 novembre 1918**
Nombre de places limité
Inscriptions : 03 28 59 69 18



FORUM DES RETRAITÉS

36 STANDS • 30 PARTENAIRES



Culture

Loisirs

Sports

Jeunesse

Aménagement du logement

Résidences

Santé

Aide à domicile

MARDI 5 OCTOBRE 2021

13 h 30 > 17 h 30 - Kursaal

Accueil musical et animations sport adapté



CONCERT

* DUNKERQUE *

*Salt
and
Pepper*

CHORALE ROCK SENIOR

MS
La
Mission Séniors



DUNKERQUE