

p.4-5 • Agenda des animations

Culture, sport, loisirs : toujours plus d'activités près de chez vous !

p. 6 • Le CCAS à votre service

Colis, passeport, banquet : toutes les prestations 2018

p. 8 • Participez, c'est votre magazine!

Partagez vos idées, vos témoignages





Le jardin, c'est la santé!

Saviez-vous que selon deux auteurs américains*, tondre sa pelouse pendant une heure équivaut à une heure de cyclisme?



Le jardinage est bel et bien reconnu comme une très bonne activité physique, bénéfique pour la santé car elle agit favorablement sur la souplesse des articulations, le poids, le cœur et les poumons. Bref, tout ce qu'il faut pour rester en forme à peu de frais. Et avec le retour des beaux jours, quel plaisir de sortir, de jardiner et d'entretenir sa forme! Les jardiniers amateurs sont d'ailleurs de sortie et les occasions de s'exercer à cet art sont nombreuses. Les Journées d'Actions Volontaires qui se dérouleront du 19 au 26 mai dans tous les quartiers proposeront

même 9 actions dans ce domaine, pour tous les âges. À titre d'exemple, le CCAS créera un potager pour les résidents de la résidence le Rivage le 24 mai. Ils ont besoin de volontaires, n'hésitez pas à les rejoindre.

Journées d'actions volontaires :

mww.ville-dunkerque.fr/volontariat ou inscrivez-vous sur la plateforme jagispourdunkerque.fr

* E.W. Bannister & S.R. Brown

Prévention



Un examen de santé confidentiel et gratuit pour tous!

Saviez-vous qu'à partir de 11 ans, vous pouvez bénéficier d'un examen physique et biologique à la CPAM ? C'est un véritable examen personnalisé pour faire le point avec des professionnels de santé. Pour les plus de 65 ans, à leur demande ou de celle de leur entourage, des tests sur le risques de chute et les problèmes de tension ainsi que des tests de mémoire peuvent être réalisés.

N'hésitez pas à prendre rendez-vous!

Contact:

CPAM des Flandres-site de Dunkerque 2 rue de la Batellerie

3 03 28 26 39 49

www.ameli.fr

A 100 ans, Gisèle Vanlaeris cultive les petits bonheurs

"Ben je ne suis pas trop mal!" En visionnant les clichés d'elle réalisés par le photographe de la Ville, Gisèle Vanlaeris ne peut s'empêcher de sourire. Même à 100 ans passés de quelques mois, la dame reste coquette. Son secret de longévité? "Ne pas chercher ce dont on n'a pas besoin".



Native de l'Aisne, Gisèle a suivi son mari Marcel à Lyon puis à Dunkerque. Employée dans les cantines de Rosendaël du temps de Jacques Collache, cette Dunkerquoise d'adoption profite désormais de son petit jardin.

Depuis 3 ans, elle a pris la précaution de faire descendre son lit au rez-de-chaussée pour éviter les chutes et rester autonome. Même si une aide à domicile l'accompagne au quotidien, elle passe encore de temps en temps un petit coup de balai. Gisèle profite également du service des repas à domicile mis en place par le Centre

communal d'action sociale. "Ils sont très sympas. Ils restent un peu avec moi le midi."

Si la Rosendaëlienne avoue que "comme tout le monde, elle a connu des joies et des peines", son visage s'illumine quand elle parle des siens. "Mon fils Michel vient tous les jours. Et j'ai un petit-fils aussi, Frédéric." Une belle leçon de vie.

Dunkerque, soucieuse de ses ainés

Canicule?On veille sur vous

Du 1 juin au 31 août, le CCAS de Dunkerque mettra en place un service pour lutter contre l'isolement des séniors en période de canicule.



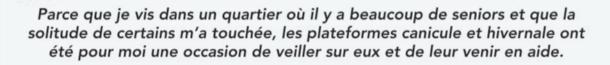
S'assurer du bien-être des personnes les plus vulnérables par grosses chaleurs est l'objectif des volontaires de la "plateforme Canicule".

Grâce à des contacts réguliers le plus souvent par téléphone, ils prennent connaissance de l'état de santé de leurs protégés. Ils peuvent aussi effectuer une visite à domicile afin de déclencher les moyens d'urgence éventuellement nécessaires.

Si vous vous sentez concernés ou que vous connaissez un proche qui pourrait l'être, contactez les services de la Ville :

- En appelant le 03 28 58 93 88, du lundi au vendredi, de 9h à midi et de 14h à 17h ou en laissant un message à sarah.bourbia@ville-dunkerque.fr
- En visitant le site www.ville-dunkerque, rubrique seniors en vous laissant guider pour vous inscrire.

Volontaire, Suzanne Seux nous parle de son engagement.



MALO-PLAGE, le retour de la navette gratuite!

Une "petite digue" pour s'aérer sans souci de parking, c'est possible et gratuit avec Dk'BUS.

À partir du 7 juillet jusqu'au 21 septembre, une navette de 20 places circulera en boucle toute les 15 min. du quartier du Grand Large jusqu'au Grand Pavois en revenant par la place Turenne et le Kursaal. Pouvoir vous arrêter aux arrêts souhaités en sécurité, tout en prenant votre temps, vous facilitera l'accès à la plus belle plage du Nord, ses bancs et terrasses de café pour un moment de plaisir seul ou accompagné.

Pour découvrir toutes les possibilités de déplacement pour vous faciliter la vie, rendez-vous:

12 Place de la Gare à Dunkerque, au 03 28 59 00 78, sur dkbus.com ou sur l'application DKBUS Live.



Des parkings gratuits à proximité (*Grand Large et Kursaal*) vous permettent aussi de venir en voiture si vous le souhaitez.

Ce service s'ajoute au service étoile pour les seniors de plus de 68 ans à mobilité réduite et au handibus pour les personnes en situation de handicap.



Le programme d'animations séniors change!

Parce qu'aujourd'hui les attentes des plus de 60 ans sont multiples, votre programme d'animations seniors a subi une profonde transformation. Les rubriques traditionnelles sont toujours présentes (animations, sorties, loisirs) mais de nouveaux articles thématiques viennent enrichir ce magazine. Ditesnous ce que vous en pensez, page 8! Son titre "les Enfants de Jean Bart" a été choisi par les seniors réunis lors du repas de Noël organisé par le CCAS en décembre dernier.

Imprimé sur du papier recyclé, Les Enfants de Jean Bart respecte l'environnement et l'avenir.



Envie d'aider ou besoin d'aide?

Mis en place par la Ville, le site internet jagispourdunkerque.fr propose de mettre en relation bénévoles et associations, collectifs ou particulier pour des missions ponctuelles. Gratuit et simple d'utilisation, ce site permet de rendre service selon ses disponibilités, ses centres d'intérêt ou sa résidence en répondant à des missions proposées à Dunkerque, Saint Pol/Mer, Fort Mardyck et Mardyck.

Vous pouvez donc en bénéficier ou apporter votre aide. Plusieurs missions d'aide aux personnes âgées sont ainsi proposées par des associations ou encore le CCAS.

Un beau moyen aussi de développer des liens d'amitié.



Mai

Mercredi 23 à 14h

GRATUIT

GRATUIT

GRATUIT

5€

LOTO

Maison d'animations seniors de Malo-les-Bains

NOUVEAU

Jeudi 24 de 14h à 16h30

CRÉATION D'UN JARDIN POTAGER

Résidence Le Rivage



Vendredi 25 de 14h à 16h

LES BIENFAITS DES VITAMINES

Votre eau aux saveurs des fruits d'été. Maison d'animations seniors de Malo-les-Bains

Mardi 29 de 14h à 16h

BOUQUET À CROQUER

Surprenez vos invités en créant un hérisson et un lapin. Résidence Bournonville

Jeudi 31 à 14h30

ART FLORAL

Créez vos propres centres de table. Maison d'animations seniors de Rosendaël



Juin

Lundi 4 et mardi 12 de 14h à 16h

GRATUIT

LES BIENFAITS DES VITAMINES

Avec l'été, rafraîchissez-vous avec les fruits de saison.

Le 4 - Maison d'animations seniors de Rosendaël

Le 12 - Résidence Le Rivage

Mardi 5 de 14h à 18h

THE DANSANT

Maison d'animations seniors Malo-les-Bains

8€ (imposable)

5€ (non imposables) GRATUIT (minimum vieillesse)

Mercredi 13 à 14h

 EMMENEZ VOS **PETITS ENFANTS** AU MUSÉE PORTUAIRE!

Découvrez avec vos petits enfants habillés en cadet, l'histoire des grands voiliers à bord du Duchesse Anne.

6€ (adulte) GRATUIT (enfant)



Jeudi 14 de 14h à 16h

LES ATELIERS EPHÉMÈRES

Décorez avec les fleurs de l'été.

Résidence Le Rivage

Mardi 26 de 14h à 16h

BOUOUET À CROOUER

Une décoration gourmande, ça vous tente ?

Résidence Le Rivage

Jeudi 28 à 14h30

ART FLORAL

L'été est là, faites-le entrer dans la maison : parfumez et embellissez votre intérieur

5€

12€

GRATUIT

Maison d'animations seniors French

Pour vous inscrire

Pour le loto du 23 mai, le thé dansant du 5 juin, le repas du 6 juillet et l'escapade à Arques du 13 juillet.

Rendez-vous à la Mairie de Petite Synthe et dans les Maisons d'animations seniors, du 14 au 18 mai, de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Contact: 03 28 58 93 89

Tous les jours, près de chez vous

Maison d'animation seniors **Dunkerque Centre**

Rue du Mal French 03 28 21 14 59

Balade urbaine

le mardi de 14h à 17h Atelier mémoire

e mercredi de 10h à 12h

Balade canine

chaque dernier jeudi du mois Récup'art

le vendredi de 14h à 16h30

Maison d'animation seniors Rosendaël-Tente Verte

Salle Lucette Seunes, rue B. Palissy 03 28 29 02 55

Atelier mémoire

le mercredi de 14h30 à 16h30 Créa seniors

le lundi de 14h à 16h

Maison d'animation seniors Malo-les-Bains

54 rue du Général Hoche 03 28 69 45 81

Atelier mémoire

le mercredi de 14h30 à 16h30 Gym douce

le vendredi de 9h à 10h Atelier tricot

le mardi de 14h à 16h30

Récup 'Art le vendredi de 14h à 16h30

Résidence Services Intégrés 24 rue de la Paix

03 28 61 80 37

Atelier tricot

le mercredi de 14h à 16h30.

Récup'Art

les jeudi et vendredi de 14h à 16h30 Atelier mémoire

le vendredi de 9h30 à 11h30

Atelier Astuce de Mamie NOUVEAU

un jeudi par mois

Juillet

Mardi 3 de 13h30 à 17h

5,30€

BALADE À LA FERME DUNELEET

Visite des champs de colza, du moulin et de l'atelier de fabrication d'huile. Rendez-vous devant la maison de quartier de la Tente



Vendredi 6 juillet

À LA GUINGUETTE, REPAS ESTIVAL!

Au menu : tomate de tartare de poisson et fines herbes, salade de saison, navarin d'agneau à la provençale, crumble aux fruits d'été.

Salle de la Concorde

Mardi 10 juillet

jardin Mosaïc.

9€, 35€, 55€

(en fonction des ressources)

À LA DÉCOUVERTE DU VAL DE DEÛLE

Matin : visite guidée du musée de la poupée et du jouet ancien et de la distillerie Claeyssens Midi: déjeuner au restaurant Après-midi: visite guidée du



Vendredi 13 de 9h à 17h

ESCAPADE À ARQUES

Découverte de ARC INTERNATIONAL en locomotive à vapeur suivi d'une collation. Départ de la maison d'animations seniors de Malo-les-Bains.

Vendredi 20 de 14h à 16h

5€

BOUQUET À CROQUER - ÉTÉ

Réalisons un panier en melon à garnir.

Maison d'animations seniors de Malo-les-Bains

Août

Iundi 20 de 14h à 16h

BOUQUET À CROQUER

Un requin en pastèque... à garnir de tous vos fruits préférés.

Maison d'animations seniors Rosendaël - Tente verte



Mardi 21

PAIRI DAIZA - BELGIQUE

9€, 35€, 55€

(en fonction des ressources)



Dans ce zoo, découvrez plus de 5 000 animaux du monde entier : oiseaux, mammifères, poissons, reptiles vivant dans leur habitat naturel recréé.

Le prix comprend le transport et la visite libre du parc (déjeuner et collation à prévoir).

Vendredi 31 de 14h à 16h

GRATUIT

LES BIENFAITS DES VITAMINES

Avec un peu d'eau, les fruits les plus communs deviennent source de bien-être.

Maison d'animations seniors de Malo-les-Bains

Pour vous inscrire

Du lundi 14 Mai au vendredi 18 mai 2018 de 9h à 12h et de 14h à 17h. CCAS, 10 rue de la rue de la Maurienne.

Conditions : avoir 60 ans, être résident dunkerquois. Munissez-vous, le cas échéant de votre avis de non imposition sur le revenu 2017.

- À LA DÉCOUVERTE DU VAL DE DEÛLE : Le prix comprend le transport, les visites guidées et le repas : 9€, 35€, 55€ selon les ressources.
- PAIRI DAIZA BELGIQUE : Contact : 03.28.58.93.89

Chaque première semaine du mois, de 9h à 12h inscriptions aux activités quotidiennes en Maisons d'animation seniors : ateliers bouquet à croquer, art floral, créa senior, bio, vitamines, musée et les ateliers éphémères.

Tous les jours, près de chez vous

Résidence Le Rivage

131 rue Gustave Degans 03 28 64 78 82

Atelier Récup'Art le lundi de 9h à 11h30

Gym Séniors mardi de 9h à 10h

Jardin potager NOUVEAU

Un lundi par mois de 14h à 16h30

Atelier peinture sur objet le mardi de 14h à 16h30

Atelier Bio NOUVEAU

un jeudi par mois, de 14h à 16h30 Atelier lecture

le jeudi de 14h à 16h30 Zumba le vendredi de 14h à 16h

Résidence Matthys

19, rue Jacques Pitillon 03 28 24 10 03

Atelier mémoire

le jeudi de 9h30 à 11h30

Gym adaptée

Maison de quartier Carré la vieille le vendredi de 10h30 à 11h30

Maison de quartier de Rosendaël centre le jeudi de 15h 30 à 16h30

Maison de quartier du Pont Loby le lundi de 10h30 à 11h30 Maison de quartier du Méridien

le jeudi de 14h à 15h Maison de quartier du Banc Vert le mardi de 10h30 à 11h45



NOUVEAU

Projet soutenu par

la conférence des

financeurs pour prévenir

la perte d'autonomie.

Toute l'actualité

10 000 colis, passeports seniors et places de banquet!

Vous avez ou aurez 60 ans cette année? La Ville de Dunkerque et le CCAS vous proposent un passeport seniors d'une valeur de 30 ou 48 €, un colis ou une place au banquet - spectacle de Noël au Kursaal.



À noter : pour les personnes imposables, une participation de 9€ est demandée pour le banquet et le passeport passe à 30€.

Le passeport valable un an, permet d'obtenir une réduction du prix de différentes activités culturelles et sportives à Dunkerque, selon vos goûts. Cette année, vous pourrez le retirer entre le 18 juin et le 13 juillet dans les Maisons d'Animations Seniors en proximité et en Mairie de Petite-Synthe.

Si vous avez 65 ans et plus et si vous résidez à Dunkerque, vous pouvez vous offrir un colis de Noël quelles que soient vos ressources. Il sera distribué en novembre. Ou bien vous choisissez de participer à un banquet spectacle au Kursaal.

Pour faire votre choix entre le colis, le passeport ou le banquet, vous recevrez un courrier auquel vous devrez répondre avant le 31 mai 2018. Si vous ne l'avez pas encore reçu ou si vous n'étiez pas bénéficiaire en 2017, contactez-nous :

© 03 28 58 87 10

animation.seniors@ville-dunkerque.fr

☑ CCAS, 10 rue de la Maurienne 59140 Dunkerque

Bus gratuit : tous à bord !

Dès septembre, le nouveau réseau de bus sera opérationnel. Totalement gratuit, il offrira de multiples possibilités déplacements et de balades.

L'objectif du nouveau réseau et des travaux menés est bien de permettre à chacun d'embarquer facilement à bord des bus. Mais il est possible que certains seniors rencontrent encore des difficultés à monter par endroits. Pour faire corriger les petits défauts d'aménagement qui pourraient encore rendre l'accès compliqué, deux séances d'écoute des remarques des usagers sont organisées sur le terrain. Ces séances auront lieu :

- À la résidence autonomie Matthys, 19 rue jacques Pitilion à Petite-Synthe *le 5 juin à 9h30*
- À la maison de quartier du Jeu de mail, Au cœur du Mail, 50 rue du Jeu de mail *le 20 juin à 9h30*

Ces rencontres seront l'occasion de présenter le nouveau plan du réseau et, grâce à des visites sur le terrain, de signaler les éventuelles difficultés d'accès aux stations.



Vos droits

Réduisez vos impôts grâce à l'aide à domicile



En 2017, vous avez bénéficié de services d'aide à la personne, d'entretien ou de travaux ménagers : mentionnez les dans votre déclaration fiscale 2017 !

Pour ce type de prestations, vous pourrez prétendre à un crédit d'impôt de 50 % sur les dépenses engagées, que vous soyez imposable ou non imposable.

La limite des dépenses retenues varie de 12 à 20 000€ selon des règles tenant à la situation des personnes de votre foyer.

La moitié des dépenses payées sera alors déductible de votre impôt sur le revenu si vous êtes imposable. Si vous ne l'êtes pas, celle-ci sera remboursée sous forme d'un chèque ou d'un virement par l'État.

Informations sous réserve de l'avis de l'administration fiscale (services fiscaux)

Si on lisait?

Le club-lecture de l'ADRA a choisi pour vous "LE PARFUM DE L'HELLEBORE" de Cathy BONIDAN aux éditions de La Martinière, qui a reçu le prix 2017 des lecteurs du magazine Notre Temps.



Ce roman original ne ressemble à aucun autre livre. Vous y ferez un voyage enrichissant dans les méandres de la psychologie et des hôpitaux des années 50.

L'histoire se passe en 1956, à une époque où soigner l'autisme et l'anorexie et les guérir, étaient improbables.

Daniel FORAFO, membre du club de lecture dunkerquois vous conseille vivement ce livre.



J'ai beaucoup aimé! Ce récit est avant tout celui d'un apprivoisement de deux personnages, l'un rustre et doux, et l'autre, petit autiste primaire et intelligent. Relation observée par deux amitiés, l'une de longue date entre Anne et Lizzie et l'autre née d'une rencontre à l'hôpital, entre Anne et Béatrice.

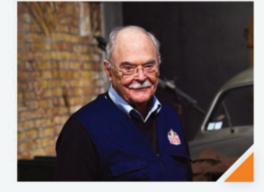
Une formidable leçon d'espoir et d'optimisme, qui voit audelà du visible, des apparences et des préjugés, l'histoire de la victoire, de l'espérance et de la ténacité.

En lisant les dernières pages, on a envie de rester avec les personnages et tous les survivants de cette magnifique fresque pleine d'humanité, de douceur et d'intelligence.

Patrimoine: Lucien Dayan, l'esprit Dynamo!

"Nous avons une grande richesse patrimoniale à Dunkerque. Il est primordial de bien comprendre son enjeu."

Dire que Lucien Dayan œuvre quotidiennement à cette compréhension serait un euphémisme.



Président de l'association Mémorial du souvenir depuis 1993, ce bénévole octogénaire s'active pour faire rayonner le musée de l'Opération Dynamo. Une passion qui l'aide à rester dynamique et debout longtemps. " Si vous avez un but à atteindre dans la vie, qui ici est lié à l'économie de notre projet et à la mémoire, cela peut être un moteur. Et si ce projet lie les nations entre elles, alors là, nous aurons réussi !" De quelques centaines de visiteurs en 2000 à 30 000 en 2017 grâce à l'agrandissement financé par la CUD, le musée et son président ambitionnent plus encore pour cette année 2018.

Un musée à visiter ! Un guide à rencontrer !

Les jeudis DU CINÉMA

Le studio 43 partenaire du CCAS

Ouvertes à tous, les séances proposées sont pensées pour les séniors, son tarif unique aussi : 4,80€

La projection du film se prolonge par un échange d'impressions avec les spectateurs. L'animateur vous proposera une analyse d'une scène du film. l'ouverture sur une thématique, la biographie du réalisateur ou tout autre sujet vous intéressant.

Et pour finir, un moment convivial offert autour d'un café ou d'un jus de fruits. L'occasion de faire chaque mois de belles découvertes.



Jeudi 17 mai à 14h30

 Comme des rois - France, 2017 De Xabi Molia, avec Kad Merad

Joseph ne parvient pas à joindre les deux bouts. Avec son fils Micka, sa petite entreprise d'escroquerie au porte-

à-porte est sous pression. Joseph a plus que jamais besoin de son fils qui rêve en secret d'une autre vie.

Jeudi 7 juin à 14h30

• Place publique - France, 2018

D'Agnès Jaoui avec Agnès Jaoui et Jean-Pierre Bacri

Autrefois star du petit écran, Castro est un animateur sur le déclin. Aujourd'hui,

son chauffeur, Manu, le conduit à la pendaison de crémaillère de sa productrice Nathalie, qui a emménagé dans une belle maison.



Jeudi 12 juillet à 14h30

• Je vais mieux - France, 2017

De Jean-Pierre Améris, avec Eric Elmosnino, François Berléand France, 2017

Un quinquagénaire est victime d'un mal de dos fulgurant. Tous les médecins

ne peuvent rien pour lui : la racine de son mal est psychologique. Mais de son travail, de sa femme ou de sa famille, que doit-il changer pour aller mieux?

Jeudi 9 août à 14h30

• D'où viens-tu, Johnny ? - France, 1963

De Noël Howard, avec Johnny Hallyday, Sylvie Vartan

Johnny jeune musicien rêveur, a maille à partir avec un gang de revendeurs de drogue...



Questionnaire

Appel à contribution

Ce magazine vous appartient: nous comptons sur vous

Partagez vos propositions d'articles. Toutes vos idées sont les bienvenues quel que soit le domaine : culture, sport, vie sociale, solidarité...

Alors si vous avez des idées, des propositions, merci de transmettre ce formulaire au **CCAS-service animations seniors 10 rue de la Maurienne 59140 Dunkerque** ou dans les antennes et maisons d'animations seniors de votre quartier. Vous pouvez également remplir le questionnaire en ligne sur le site de la ville de Dunkerque **www.villle-dunkerque.fr/seniors**.

Nous vous en remercions par avance.

Nom:		Prénom:						
Ac	dresse:							
Té	léphone et/ou Courriel :							
Vo	tre proposition :							
Qu	Quels sujets souhaitez-vous voir aborder ?							
	Bien être, santé, vie affective	Témoignages						
	Jardin	Mes droits						
	Bricolage, cuisine	Animaux de compagnie						
	Beauté, soins, habillement	Petites annonces et offres de service						
	Loisirs et évasion	Jeux de mémoire : mots fléchés						
	Sorties locales, balades	Activité physique et maintien en forme						
Je propose une recette dunkerquoise par courrier ou sur le site de la ville de Dunkerque. Je suis candidat ou je connais des personnes dans mon entourage prêtes à témoigner de leur action, de leur vécu dans la rubrique "portraits". Résumé de la raison de ma candidature :								
Coordonnées de la personne que je connais et qui est d'accord pour témoigner :								

Jeu : les chiffres et les lettres

Le club Dunkerquois des chiffres et des lettres vous propose quelques tirages récréatifs.

Pour les mots, le but est de trouver le plus long mot possible en utilisant les lettres proposées en un temps limité.

Pour les chiffres, l'épreuve est d'obtenir le nombre indiqué à partir d'opérations élémentaires: addition, soustraction, multiplication et division.

1)	9	10	5	1	10	75	/To	tal	31	6
2)	R	Α	Т	Ε	P	1	R	0	S	U
) 3)	S	10	М	Ε	Т	Α	М	Ε	R	1
4)	9	75	1	2	10	2	/To	tal	52	0
5)	Α	L	E	С	1	G	0	Q	U	L
) 6)	U	Ν	0	М	1	S	Е	L	Α	Q
7)	100	6	6	4	3	4	/ To	otal	54	8
8)	S	E	L	Α	R	1	В	Α	N	Ε
9)	S	10	P	Α	P	U	R	Α	L	Ε
10	2	50	7	5	10	4	/ T	otal	83	37

Solution du jeux : 1) 5-1=4 4x100=400 400-75=325 325-9=316 • 2) - autopsier - autoriser - troupiers -...• 3) Matérisme - maritimes - maîtrisée - in métairies - marnitées - ...• 4) 9-2=7 7x75=525 10:2=5 525-520 • 5) (- cagouille - cloquage - coquille - gouaille -...• 6) Maloniques - anomique inss - émulsion - alumines - mosaïque -...• 7) 6+4=10 100:10=90 90x6=5 540-8=48 • 8) Bahaéires - banalisée - béarnaise - baleines - arfésien - berlin Parapluies - appareils - pulpaires - appareils - pulpaires - appareus - supplier - ...• 10) 2x50=100

Recette: LE CH'TI CAKE

Préparé en 20 min et cuit en 40 min Pour 6 personnes, il vous faudra :

Ingrédients :

- ✓ 3 œufs
- ✓ 200 g de farine
- ✓ un sachet de levure
- ✓ 15 cl de lait
- √ 100 g de lardons
- ✓ 50 g de gruyère râpé
- ✓ 200 g de maroilles
- ✓ de l'huile (d'olives)

Recette:

- Pendant que votre four préchauffe à 180°, mélangez les œufs, la farine, la levure et 5 cl d'huile d'olives. Ajoutez le lait chaud et le gruyère. Salez et poivrez le mélange.
- Ajoutez les lardons et le maroilles coupé en dés. Conserver quelques tranches pour la décoration.
- Versez la préparation dans un moule à cake que vous aurez beurré au préalable. Ajouter quelques tranches de maroilles sur le dessus.
- Enfournez et laissez cuire 40 minutes.
 C'est prêt!

-}≪-

Témoignage des seniors



Heureuses comme des Dunkerquoises en voyage!

Le voyage organisé dans le Jura par le CCAS en 2017 a enthousiasmé Christine et Francine. De jolis paysages, détente assurée et la cerise sur le gâteau : des rencontres amicales. Vous aussi, tentez l'expérience!



