

p.4-5 • Agenda des animations

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

p. 6 • Dunkerque soucieuse de ses aînés

Parcours du cœur : un défi marche accessible à tous p7 • Expérimentation

Vous ne pouvez pas vous déplacer ? La bibliothèque vient à vous !



La grande consultation Construire ensemble l'offre d'animations de demain

Annoncée par Patrice Vergriete, maire de Dunkerque, la première étape de la grande consultation lancée en septembre dernier auprès des Dunkerquois de plus de 60 ans est maintenant terminée. Vous avez été plus de 700 à y répondre et la Ville vous en remercie. Après analyse minutieuse des résultats, voici les premiers enseignements que l'on peut tirer de cette enquête.



Loisirs

- 63 % des sondés pratiquent une activité collective de loisirs.
- **41** % participent à des animations proposées par des associations.

Engagement

- 31 % sont engagés dans une association ou une activité bénévole.
- 33 % se disent prêts à consacrer du temps à une activité bénévole ; 27 % seraient prêts à le faire chaque semaine et 17 % de façon durable.

Services

- 72 % lisent les Enfants de Jean Bart.
- **94** % savent que la Ville propose pour chaque sénior un colis, un passeport ou un banquet.
- **68** % connaissent le nom de la maison de quartier la plus proche de leur domicile.



Déplacements

- 66 % utilisent les déplacements doux pour se rendre à une activité (bus, vélo, marche).
- 80 % affirment que la distance n'est pas un frein à la pratique d'une activité.

Activités culturelles, pratiques bénévolat... sportives, Du 15 septembre au 15 novembre, les Dunkerquois de plus de 60 ans ont été sollicités pour partager leurs souhaits en matière de loisirs et de services.

Favoriser l'expression collective

Très attentive aux préoccupations de chacun et convaincue que la ville de demain ne peut se construire sans l'avis des principaux intéressés, à savoir ses habitants, la Municipalité a souhaité donner la parole aux séniors afin que ceux-ci puissent pleinement participer à l'élaboration des projets et dispositifs qui les concerneront directement.

Cette vaste consultation résulte donc d'une volonté forte de l'équipe municipale d'inviter, dès que cela s'avère possible, les Dunkerquois à s'exprimer et à donner leur avis afin de définir avec eux les grandes orientations à donner à l'action publique locale.

Distribué avec Les Enfants de Jean Bart, ce questionnaire avait pour but de mieux cerner les habitudes et les attentes des plus de 60 ans, une population qui contribue activement à la solidarité et au bien vivre ensemble à Dunkerque.

Durant plusieurs semaines, élus, techniciens, services civiques et jeunes du Conseil municipal des enfants se sont donc mobilisés pour recueillir un maximum de contributions et de suggestions que ce soit sur les marchés de Dunkerque, dans les maisons de quartier ou lors de temps conviviaux et de grands événements comme la semaine bleue.

Des séniors actifs et prêts à donner de leur temps...

Au total, ce sont quelque 721 questionnaires qui ont été collectés. Et le premier enseignement que les élus tirent de leur analyse, c'est que les Dunkerquois de plus de 60 ans interrogés ont une vie sociale assez riche. Une grande partie d'entre eux (63 %) se retrouvent en effet régulièrement autour d'activités collectives de loisirs. Un tiers pratique un sport en groupe et un autre tiers une activité culturelle, artistique ou manuelle.

Autre point notable, près d'un sondé sur trois s'investit dans une association et un tiers se dit prêt à agir bénévolement. Parmi eux, 19 % précisent qu'ils pourraient s'engager dans l'aide alimentaire, 13 % dans les visites aux personnes isolées et 11 % dans le soutien scolaire.

Soucieuses de contribuer à la vie de leur cité, 322 personnes ont laissé leurs coordonnées afin d'être recontactées pour participer à la co-construction de la future politique d'animation séniors de la Ville.



La concertation se poursuit en ateliers des Fabriques d'initiatives locales

Dans les prochaines semaines, la Mission Séniors organisera des ateliers FIL qui permettront, à partir de vos propositions, de redessiner l'offre d'animations et de services à destination des plus de 60 ans. Ce sera également l'occasion de déterminer comment mieux soutenir et valoriser l'engagement citoyen des séniors.

Rosendaël*

Jeudi 27 janvier de 14 h à 16 h Mairie de quartier de Rosendaël Arrêt de bus : Résistance (lignes C1, C5 ou 14A)

Dunkerque-Centre*

Mardi 1er février de 14 h 30 à 16 h 30 Hôtel de ville de Dunkerque Arrêts de bus : Hôtel de ville (lignes C2, C4 et 16) ou Jean-Bart (lignes C3, C1, 14 ou 17 + 4 min. à pied)

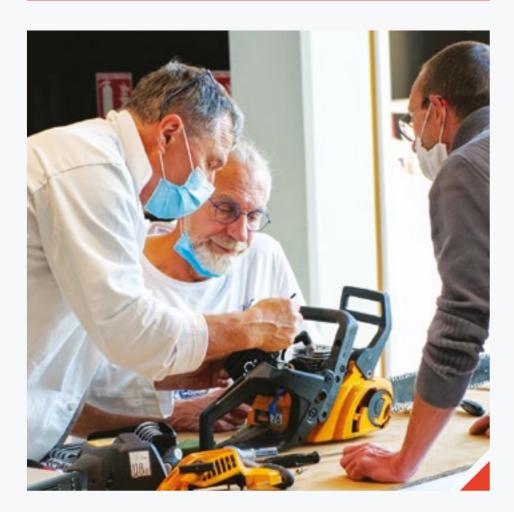
Malo-les-Bains*

Jeudi 3 février de 14 h 30 à 16 h 30 Mairie de quartier de Malo-les-Bains Arrêts de bus : Turenne (ligne C3 ou C5 + 3 min. à pied) ou Voltaire (ligne C2 + 6min. à pied)

Petite-Synthe*

Vendredi 4 février de 14 h à 16 h Maison de quartier du Pont Loby, 1602 rue du Banc Vert Arrêts de bus : Leferme (lignes C1 et 18) ou Concorde (lignes C4 ou 19 + 8 min. à pied)

*Ces quatre premiers ateliers ayant la même thématique, il est inutile de participer à chacun d'eux. Choisissez celui qui vous convient le mieux en fonction de la date et de son lieu d'organisation.



Êtes-vous bien inscrit à la Mission Séniors?

Vous venez d'avoir 60 ans ? Vous venez d'emménager à Dunkerque ? Vous avez récemment changé d'adresse ? L'avez-vous indiqué à la Mission Séniors ?



Non, pas encore! Pensez-y! Cela ne vous prendra que quelques minutes et vous permettra de profiter des nombreuses prestations qui vous sont offertes par la Ville de Dunkerque. En effet, en communiquant vos coordonnées (adresse postale et numéro de téléphone) à la Mission Séniors, celle-ci pourra vous transmettre de précieuses informations... Avant l'été, elle vous adressera par exemple un courrier vous invitant à choisir et à vous inscrire pour l'une des prestations habituellement proposées par la Ville: colis, banquet, passeport séniors...

Inscriptions:

Mission Séniors

🕲 03 28 58 87 18 🖂 mission.seniors@ville-dunkerque.fr

VOUS VOUS SENTEZ ISOLÉ ?



Plateforme Solidarité & Amitié Séniors

INSCRIVEZ-VOUS

GRATUITEMENT

AUPRÈS DE

en appelant au

03 28 58 93 88



- Avec la plateforme solidarité, vous bénéficiez d'un appel téléphonique hebdomadaire et d'un lien privilégié avec des bénévoles volontaires;
- Avec Amitié Séniors, vous profitez chaque semaine de la visite de bénévoles de la Mission Séniors et/ou de jeunes en service civique de l'association Unis-Cité.





Janvier

Mardi 4 à 14 h

GRATUIT

PROMENADE DES CHIENS DE LA SPA

Tous les mardis de janvier à avril.

Lieu de rendez-vous indiqué à l'inscription

Mardi 11 à 13 h 15

GRATUIT

DÉCOUVERTE DU VITRAIL

Venez découvrir les techniques de réalisation des vitraux

en visitant l'exposition de Grande-Synthe. Rendez-vous à la gare de Dunkerque à 13 h 15 pour un trajet en bus de ville.

Jeudi 19 de 14 h à 17 h

• FABRICATION D'UN SHAMPOING SOLIDE

GRATUIT

Apprenez à fabriquer votre propre shampoing et à choisir les produits en fonction de vos cheveux.

Maison de quartier de la Tente Verte

Jeudi 20 de 14 h 30 à 16 h 30

PASS SANITAIRE*

ART FLORAL

Venez confectionner une composition florale sur le thème du charme du blanc.

Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains

Inscriptions en début de mois dans les maisons d'animations séniors de Dunkerque-Centre et de Malo-les-Bains.

Vendredi 21 de 14 h à 16 h

GRATUIT

ATELIER CRÉATION

Vous aimez créer ? Alors cet atelier est fait pour vous. En partenariat avec le LAAC, vous aurez l'occasion de vous initier au tricot, au crochet ou au tissage. Autres dates : 25 février, 25 mars et 29 avril.

Maison d'animations séniors Bournonville

Mardi 25 de 14 h à 16 h 30

GRATUIT

COMMENT PRENDRE SOIN DE SES MAINS ?

Au cours de cet atelier vous seront présentés des produits peu onéreux et faciles à trouver. Après les soins, une séance de manucure avec pose de vernis vous sera proposée. Résidence Bournonville

Mardi 25 à 14 h

PASS SANITAIRE* GRATUIT

VISITE DU LAAC

Au programme : histoire du lieu, présentation d'oeuvres et promenade dans le jardin de sculptures.

Jeudi 27

PASS SANITAIRE* GRATUIT

TOUS ACTEURS POUR DUNKERQUE

Si vous souhaitez participer à la restauration d'un meuble qui servira à la mise en place d'un système de troc, rejoignez ce collectif.

Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains

Février

Jeudi 3 de 14 h à 17 h

GRATUIT

VISITE DE L'HÔTEL DE VILLE DE DUNKERQUE

Découvrez son histoire, son architecture ainsi que toutes les œuvres qui y sont exposées.

Lieu de rendez-vous indiqué à l'inscription

Mercredi 16 de 14 h 30 à 17 h

PASS SANITAIRE* GRATUIT

• LA CHANDELEUR

Venez fêter la chandeleur et passer un agréable après-midi en jouant à des jeux flamands et de sociétés avec les enfants de la maison de quartier de la Timonerie.

Maison d'animations séniors le Rivage

Jeudi 17 de 14 h 30 à 16 h 30

PASS SANITAIRE*

ART FLORAL

Venez confectionner une composition florale sur le thème du flamenco!

Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre

Inscriptions au cours de la première semaine du mois dans les maisons d'animations séniors de Dunkerque-Centre et de Malo-les-Bains.

Mardi 22 de 14 h à 16 h 30

GRATUIT

CIRCUIT CARNAVALESQUE

Revêtez votre plus beau clet'che et partez à la découverte des lieux emblématiques du carnaval de Dunkerque.

Mercredi 23 à 14 h 30

VISITE DES COULISSES DU BATEAU-FEU

Entrez dans les coulisses du théâtre et découvrez l'envers du décor avec des enfants.

Rendez-vous à 14 h à la maison de quartier de la Tente Verte ou à 14 h 30 devant le théâtre. **GRATUIT**

*PASS SANITAIRE : dès lors que le pass vaccinal aura été instauré, celui-ci vous sera demandé en lieu et place du pass sanitaire.

Tous les jours, près de chez vous (sous réserve de conditions sanitaires favorables) PASS SANITAIRE*

Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre

44 rue du Maréchal French 03 28 21 14 59

Balade urbaine

Le mardi de 13 h 30 à 17 h 30

« Remue-méninges! », iouons avec notre mémoire Le mercredi de 9 h 30 à 11 h 30 et le jeudi de 14 h 30 à 16 h 30

Récup'art Le vendredi de 14 h à 16 h 30

Maison d'animations séniors de la Tente Verte à Rosendaël

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

Ateliers créatifs bois

Le lundi de 14 h à 16 h et le jeudi de 9 h à 11 h 30

« Remue-méninges! », jouons avec notre mémoire

Le mercredi de 14 h 30 à 16 h 30

Maison de quartier du Pont Loby

1602 rue du Banc Vert 03 28 59 69 10

« Remue-méninges! », jouons avec notre mémoire Le jeudi de 9 h 30 à 11 h 30

Maison de quartier de la Timonerie

550 rue André-Malraux 03 28 59 69 39

« Remue-méninges! », jouons avec notre mémoire Le vendredi de 9 h 30 à 11 h 30

Maison d'animations séniors de Bournonville

132 rue Félix-Coquelle

« Remue-méninges! », jouons avec notre mémoire Le lundi de 9 h 30 à 11 h 30 Créa séniors

Le mardi de 14 h à 17 h

Maison d'animations séniors Le Rivage

131 rue Gustave-Degans

Récup'art

Le lundi 9 h 30 à 12 h et le jeudi de 9 h 30 à 12 h

Atelier potager ou décoration d'objets pour le jardin Le lundi de 14 h à 16 h 30

Atelier arts plastiques Le jeudi de 14 h à 16 h 30

Maison d'animations séniors de la Basse Ville

24 rue de la Paix 03 28 59 69 24

Recup'art

Le vendredi de 14 h à 16 h 30

Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains

54 rue du Général Hoche 03 28 69 45 81

« Remue-méninges! », jouons avec notre mémoire Le lundi de 14 h 30 à 16 h 30 Ben qu'est ça dit ? NOUVEAU

Le mercredi de 14 h 30 à 16 h 30 La généalogie à portée de tous Le jeudi de 14 h à 16 h 30

B!B à Dunkerque-Centre

2 rue Benjamin-Morel 03 28 28 22 70

Ben qu'est ça dit ?

Le vendredi de 14 h 30 à 16 h 30

PASS'SÉNIOR Cette mention signifie que vous pouvez utiliser votre chéquier "passeport séniors" pour régler le prix des animations signalées.

Mars

Jeudi 10 de 14 h à 17 h

GRATUIT

VISITE DU QUARTIER SAINT-MARTIN

Une visite qui vous permettra de découvrir l'histoire ainsi que le patrimoine architectural d'un quartier de Dunkerque.

Jeudi 10

PASS SANITAIRE* 9 €, 35 € ou 55 €

 SORTIE CULTURELLE **À LEWARDE ET AU LOUVRE LENS**

(selon ressources - déclaration d'impôt 2021 sur les ressources 2020)

Matin : visite guidée du centre historique minier de Lewarde Midi : déjeuner

Après-midi : visite quidée de la galerie du temps au Louvre Lens Inscriptions pour la sortie culturelle : les lundi 7, mardi 8, jeudi 10 et vendredi 11 février 2022

30 rue du château de 9 h 30 à 12 h et de 14 h 30 à 16 h 30

Jeudi 17 de 14 h 30 à 16 h 30

ART FLORAL

PASS SANITAIRE*

Venez confectionner une composition florale sur le thème de l'arrivée du printemps!

Maison d'animations séniors de la Tente Verte

Inscriptions au cours de la première semaine du mois dans les maisons d'animations séniors de Dunkerque-Centre et de Malo-les-Bains.

Mercredi 23 de 14 h à 17 h

GRATUIT

DES JEUX VIDEO À VOTRE PORTÉE

Essayez-vous à quelques jeux vidéo simples et amusants. Les enfants se feront un plaisir de vous y initier.

Maison de quartier de la Tente Verte

Vendredi 25 de 14 h à 17 h 30

APRÈS-MIDI DANSANTE « LES TUBES DU SOLEIL »

PASS SANITAIRE* GRATUIT / 5 € / 8 €

(selon ressources)

Vous aimez danser ? Vous recherchez de la convivialité ? Alors, la piste est à vous ! Animation assurée par Aurore et Jérémie.

Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains

Inscriptions au cours de la première semaine du mois dans les maisons d'animations séniors de Dunkerque-Centre et de Malo-les-Bains.

Mercredi 30 de 14 h à 17 h

• RALLYE DÉCOUVERTE DU SECTEUR DE LA BASSE VILLE - SOUBISE

En équipe avec les enfants des maisons de quartier Soubise et Basse Ville, partez à la recherche d'indices dans les commerces, équipements culturels et lieux associatifs afin de résoudre l'énigme du rallye.

Rendez-vous à la maison de quartier Soubise

Jeudi 31 de 15 h 30 à 17 h

SORTIE À LA PATINOIRE MICHEL RAFFOUX

PASS SANITAIRE* 10 € (à régler sur place)

Au programme : visite de l'établissement et des coulisses suivie d'une activité pétanque sur glace en toute sécurité. Inscriptions au cours de la première semaine du mois dans les maisons d'animations séniors de Dunkerque-Centre et de Malo-les-Bains.

Avril

Mercredi 6 de 14 h à 17 h

GRATUIT

FABRICATION D'UN KOKEDAMA

Un Kokedama c'est quoi ? Découvrez une manière de mettre en valeur vos plantes d'intérieur de façon originale. Maison de quartier de la Tente Verte

Jeudi 7 de 14 h à 17 h

GRATUIT

HISTOIRE DES CHÂTEAUX ET DES MAISONS DE MAÎTRE DE ROSENDAËL

Une visite historique et patrimoniale qui vous fera voyager dans le temps.

Jeudi 21 de 14 h 30 à 16 h 30

PASS SANITAIRE*

ART FLORAL

Créez une composition de fleurs et de mini plantes grasses.

Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains

Inscriptions au cours de la première semaine du mois dans les maisons d'animations séniors de Dunkerque-Centre et de Malo-les-Bains.

Mercredi 27 à 14 h 30

PASS SANITAIRE* GRATUIT

 BLIND TEST Soyez le plus rapide! Exercez vos talents lors de ce blind test

en compagnie des jeunes du Conseil municipal des enfants. Maison d'animations seniors le Rivage

Jeudi 28 à 12 h

PASS SANITAIRE* 23 €

REPAS DISCO

Après un bon déjeuner, vous pourrez enflammer la piste de danse! Déguisement accepté! Animation : Serge Vermet. Salle de la Concorde

Inscriptions au cours de la première semaine du mois dans les maisons d'animations séniors de Dunkerque-Centre et de Malo-les-Bains.

Pour vous inscrire

- Les inscriptions aux activités gratuites ont lieu par téléphone au 03 28 58 87 18 ou par mail : mission.seniors@ville-dunkerque.fr
- Pour les inscriptions payantes, le paiement par chèque ou en passeport séniors est recommandé.

Tous les jours, près de chez vous (sous réserve de conditions sanitaires favorables) PASS SANITAIRE*

Séniors 2.0, connectez-vous! PASS SANITAIRE*

6 SÉANCES D'INITIATION GRATUITES POUR LES DUNKERQUOIS DE PLUS DE 60 ANS

• Initiation à l'utilisation d'une tablette

Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains

Le mercredi de 9 h 30 à 11 h 30 et de 14 h 30 à 16 h 30 Maison de quartier Soubise

à Dunkerque-Centre Le jeudi de 14 h 15 à 16 h 15

• Initiation à l'utilisation d'un ordinateur

Maison de quartier du Pont Loby à Petite-Synthe Le lundi de 9 h 30 à 11 h 30

Maison de quartier du Jeu de Mail à Dunkerque-Centre

Le lundi de 14 h 15 à 16 h 15

Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains Le mardi de 14 h 15 à 16 h 15 et le vendredi de 9 h 30 à 11 h 30

Maison de quartier de la Tente Verte à Rosendaël

Le jeudi de 9 h 30 à 11 h 30

- Renseignements sur les dates des sessions et inscriptions au 03 28 58 87 18 ou par mail à mission.seniors@ville-dunkerque.fr.
- Prêts d'ordinateurs et de tablettes sur demande.
- Les activités proposées dans les maisons de quartier se feront selon les possibilités d'ouverture et dans le respect des normes sanitaires en vigueur.

Gym adaptée PASS SANITAIRE*

8 SÉANCES D'INITIATION GRATUITES

Maison de quartier du Carré de la Vieille Maison de quartier du Pont Loby Maison de quartier du Méridien Maison de quartier de Rosendaël Maison d'animations séniors du Rivage et de Malo-les-Bains

Renseignements sur les disponibilités au 03 28 58 87 18 ou par mail à mission.seniors@ville-dunkerque.fr.





• EN RAISON DE LA SITUATION SANITAIRE, toutes les activités sont soumises à inscriptions préalables auprès de la Mission Séniors et dans la limite des places disponibles. Les activités prévues initialement ne pourront se dérouler que sous réserve de conditions sanitaires favorables. L'équipe est susceptible de proposer des alternatives pour assurer les activités notamment en favorisant l'extérieur.

Parcours du cœur: un défi marche accessible à tous

Chaussez vos baskets et participez à l'opération «en marchant, je dessine dans ma ville» organisée au profit du Parcours du cœur qui se tiendra les 7 et 8 mai.

Ce n'est un secret pour personne, la pratique d'un sport s'avère indispensable pour préserver sa santé et son cœur. C'est la raison pour laquelle, l'Espace santé du littoral et la Mission Séniors lancent, dans le cadre du parcours du cœur*,



*Le programme du Parcours du cœur vous sera communiqué dans notre prochain numéro des Enfants de Jean Bart.

une vaste opération de sensibilisation comprenant un défi marche ainsi que des ateliers diététiques et équilibr'Âge. Une initiative originale qui se tient jusqu'en mai et à laquelle chacun peut concourir de plusieurs manières :

- En prenant part aux ateliers marche et autres activités organisées en extérieur par les animateurs de la Mission Séniors (voir agenda pages 4 et 5).
- En participant à l'opération « en marchant, je dessine dans ma ville » qui se déroulera le mardi 5 avril à 14 h au départ de la maison d'animations séniors de Malo-les-Bains.

À chacune de ces sorties, les animateurs comptabiliseront les distances parcourus et ajouteront le nombre de pas effectués par chacun au compteur collectif.

• En vous inscrivant aux ateliers diététiques et équilibr'Âge (lire encadré ci-contre).

Ateliers diététiques (gratuits)

• Mercredis 2 et 23 février

Repères nutritionnels, glycémie... Venez vous tester et échanger avec des diététiciens qui aborderont avec vous les bienfaits d'une alimentation saine et équilibrée.

2 février : testez votre équilibre alimentaire **23 février :** la prévention des maladies par l'alimentation

De 14 h à 16 h, maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre, rue du Maréchal French

Ateliers équilibr'âge (gratuits)

• Tous les mardis du 22 février au 5 avril

Travaillez votre équilibre, votre adresse, votre coordination et votre motricité dans des activités ludiques et adaptées.

Prévoir serviette et bouteille d'eau. À 14 h et 15 h, salle du Rivage, rue Gustave-Degans

Renseignements et réservations :

Mission Séniors: 30 03 28 58 87 18

Soyons acteur de notre santé

Parce qu'en adoptant quelques comportements sains et adaptés à notre âge, il est possible de nous maintenir durablement en bonne forme physique et psychologique, la Carsat (Caisse d'assurance retraite et de santé au travail) a développé un programme d'activités gratuites spécialement conçu pour les plus de 55 ans.

Animés par des professionnels et des spécialistes de la santé, ces ateliers abordent de manière ludique et pratique les thématiques de la nutrition, de la mémoire ou encore du bien-être.

Pour y participer, il vous faudra simplement assister au préalable à un premier atelier général dont vous trouverez les dates ci-contre.

Ateliers ludiques et pratiques

Maison de santé pluriprofessionnelle (MSP) du Kruysbellaert, 3515 avenue de Petite-Synthe

- 21 janvier de 10 h à 12 h
- 5 février de 10 h à 12 h
- 8 mars de 18 h à 20 h

Nombre de places limité

Informations et inscriptions :

MSP du Kruysbellaert - © 03 28 24 94 99 De 14 h à 16 h, maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre, rue du Maréchal French

Gérontoguide: un outil à découvrir absolument

Puis-je faire appel à un service de portage de repas à domicile ? Comment faire aménager et adapter mon logement ? Je suis aidant, de quels soutiens puis-je bénéficier ?... Les réponses à ces questions ainsi qu'à toutes celles que vous vous posez se trouvent très probablement sur le gérontoguide : www.maialittoralflandres.fr.

Afin que chacun puisse s'approprier cet outil, le Centre local d'information et de coordination gérontologique - Relais autonomie - et le Groupement de coopération médico-social MAIA du littoral et des Flandres invitent les plus de 60 ans et les aidants familiaux à participer à l'une des trois réunions d'information organisées pour eux.

Réunions d'information :

- Le 21 février de 14 h 30 à 16 h Maison de quartier du Méridien (Malo-les-Bains) Rue de Cambrai - © 03 28 59 69 51
- Le 26 avril de 14 h 30 à 16 h Mairie de Rosendaël - Salle des fêtes Place des Martyrs de la Résistance © 03 28 26 27 77
- Le 21 juin de 14 h 30 à 16 h
 Halle aux sucres Môle 1
 9003 route du Quai Freycinet 3
 03 28 64 60 49



Culture

Vous ne pouvez pas vous déplacer ? La bibliothèque vient à vous !

Lorsqu'on éprouve des difficultés pour se déplacer, il n'est pas toujours évident de se rendre en bibliothèque pour consulter un magazine ou emprunter un livre. C'est pourquoi la Ville, le Département du Nord et leurs partenaires ont décidé d'expérimenter « la bibliothèque à domicile ».

Soucieuses de renforcer la lutte contre l'isolement en donnant à chacun la possibilité d'accéder à la culture, la Mission Séniors et la B!B de Dunkerque ont joint leurs savoir-faire et leurs efforts à ceux de l'association Unis-Cité pour expérimenter l'accompagnement en bibliothèque ou le portage de supports culturels à domicile. Une quarantaine de personnes testent jusqu'au printemps ce dispositif gratuit de « bibliothèque à domicile ». Deux fois par mois, des jeunes volontaires



service civique assurent le portage de livres (classiques, audio ou à grands caractères), magazines, CD, DVD... au domicile de séniors en perte de mobilité.

Quant à celles et ceux qui souhaitent simplement profiter de l'offre du réseau des Balises mais qui ne savent pas comment faire, une visite de la bibliothèque la plus proche de chez eux leur sera proposée. Deux jeunes volontaires en service civique les accompagneront depuis leur domicile jusqu'à la bibliothèque. Une fois sur place, l'équipe leur présentera le fonctionnement du réseau des Balises, les aidera à s'inscrire et leur expliquera comment emprunter un document.

Plus d'informations:

Mission Séniors au 🍪 03 28 59 12 34



Les jeudis DU CINÉMA

Le studio 43 partenaire de la Mission Séniors

- 4 films français
- Tarif unique et inchangé de 4,80 €
- Tous les films sont sortis en 2022

Les réservations peuvent se faire au 🍪 03 28 66 47 89 ou par mail

- à contact@studio43.fr
- Chaque séance sera suivie d'un échange avec un membre de l'équipe du Studio 43. Mais en raison des consignes gouvernementales et de l'évolution épidémique, le goûter ne pourra pas être assuré aux fins de séance.
- Enfin, la programmation des films pourrait varier en raison des reports imposés par les diffuseurs. Vous pouvez consulter notre site www.studio43.fr pour vérifier la programmation.



De janvier à avril 2022

jeudi 13 janvier 2022 à 14 h 30

Ouistreham

d'Emmanuel Carrère, avec Juliette Binoche

Marianne Winckler, écrivaine reconnue, entreprend un livre sur le travail précaire. Elle s'installe près de Caen et, sans révéler son identité, rejoint une équipe de femmes de ménage. Confrontée à la fragilité économique et à l'invisibilité sociale, elle découvre aussi l'entraide et la solidarité qui unissent ces travailleuses de l'ombre.



4,80€

pass covid-19 sanitaire

jeudi 17 février 2022 à 14 h 30

Un autre monde

de Stéphane Brizé, avec Vincent Lindon et Sandrine Kiberlain

Philippe Lemesle et sa femme se séparent, un amour abimé par la pression du travail. Cadre performant dans un groupe industriel, Philippe ne sait plus répondre aux injonctions incohérentes de sa direction. On le voulait

hier dirigeant, on le veut aujourd'hui exécutant. Il est à l'instant où il lui faut décider du sens de sa vie.

jeudi 10 mars 2022 à 14 h 30

Robuste

de Constance Meyer, avec Gérard Depardieu et Déborah Lukumuena

Lorsque son bras droit et seul compagnon doit s'absenter



pendant plusieurs semaines, Georges, star de cinéma vieillissante, se voit attribuer une remplaçante, Aïssa. Entre l'acteur désabusé et la jeune agente de sécurité, un lien unique va se nouer.



jeudi 21 avril 2022 à 14 h 30

La Brigade

de Louis-Julien Petit, avec Audrey Lamy et François Cluzet

Depuis toute petite, Cathy rêve de diriger son propre restaurant. Mais à quarante ans, rien ne s'est passé comme prévu et elle se retrouve contrainte d'accepter un poste de cantinière dans un foyer pour jeunes

migrants. Son rêve semble encore s'éloigner... ou pas ?

Une enfance au collège Lamartine

L'installation du CCAS puis de la Mission Séniors dans les locaux de l'ex-collège Lamartine a fait ressurgir de nombreux souvenirs à Francine Calmein qui a passé l'essentiel de son enfance dans cet établissement. Son père, Arthur Barez, en a été le surveillant général de 1945 à 1957, date de l'ouverture du Lycée Jean-Bart.





Si habiter dans un collège peut s'apparenter à un cauchemar pour de nombreux enfants, ce ne fut pas le cas pour Francine qui a vécu cette expérience lorsque son père, Arthur Barez, a été nommé surveillant général au collège Jean-Bart - Lamartine en septembre 1945. « A cette date, je n'avais que 8 ans, mais je me souviens parfaitement de notre arrivée à Dunkerque. Seuls quelques bâtiments tenaient encore debout à l'image du collège Lamartine où nous devions loger. Notre appartement se trouvait au deuxième étage, à proximité de l'internat des filles. Il était bien conçu et bien aménagé. Nous y avons passé douze belles années avec mes frères et sœur. »

Lamartine était alors l'un des derniers établissements du secondaire encore en état de fonctionner à Dunkerque. Filles et garçons y furent donc accueillis sans distinction dès octobre 1945. « Le principal et mon père en étaient très fiers. Ils disaient que Jean-Bart - Lamartine figurait parmi les premiers collèges mixtes de France », relate Francine en étalant quelques vieilles photos de classe et coupures de presse sur la table du salon. « J'ai toujours été très attachée à ce lieu. J'y ai plein de souvenirs : la première rentrée des classes, la naissance de ma sœur en 1947, les remises de prix en uniformes, les jeux dans la cour de récréation, les promenades le dimanche avec les jeunes de l'internat... C'était une période certes difficile, mais pleine de promesses pour l'avenir. »



Recette : Lasagnes aux carottes et au pesto

Préparation : 20 min., cuisson : 40 min.

▶ Ingrédients

- ✓ 500 g de carottes pelées et râpées
- ✓ 160 g de lasagnes (soit 8 plaques)
- ✓ 1 cuillère à café de pesto
- √ 50 cl de lait ½ écrémé
- ✓ 2 œufs battus
- ✓ 50 g de margarine
- ✓ 60 g de farine
- ✓ 120 g de fromage râpé
- ✓ 1 cuillère à café de poivre noir concassé

Préparation

- Épluchez et râpez les carottes.
- Faites fondre la margarine à feu doux dans une casserole et ajoutez la farine. Remuez jusqu'à ce que le mélange dore et commence à bouillir.
- Ajoutez peu à peu le lait en remuant bien. Poivrez. Laissez cuire 5 min. à feu moyen. Remuez jusqu'à épaississement, puis retirez du feu.
- Incorporez 100 g de fromage, puis laissez refroidir.
- · Ajoutez les œufs, remuez.
- Réalisez une béchamel avec 40 g de margarine, 40 g de farine et 1/2 litre de lait demi-écrémé.
- Réservez 1/3 de sauce dans un bol pour la garniture.
- Ajoutez le pesto et les carottes râpées dans le reste de béchamel, mélangez bien.
- Dans un plat à gratin beurré, répartissez un peu de béchamel à la carotte, puis alternez les couches : sauce / lasagnes, en terminant par une couche de lasagnes.
- Étalez le bol de sauce sur le dessus et parsemez de 20 g de gruyère. Laissez reposer 15 min. pour que les lasagnes ramollissent.
- Enfournez 40 min. à 160°C.
- Retirez du four, couvrez et laissez reposer 15 min. avant de servir. Le gratin sera ainsi plus facile à couper.
- Servez avec une salade verte.



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)	7	4	10	75	3	1	/	Total	184	
2)	S	Α	N	E	L	V	Α	R	Α	С
3)	L	U	G	Α	M	1	L	Α	Q	Ε
4)	7	2	6	75	9	1	/	Total	318	
5)	R	E	G	1	S	E	S	U	D	Ε
6)	S	Α	D	E	Q	E	M	U	S	Ε
7)	2	9	6	25	10	6	/	Total	886	
8)	Т	S	Е	N	Р	N	1	R	S	Ε
9)	S	Е	Q	U	R	0	Р	U	R	Ε
10)	8	9	1	9	4	25	/	Total	13	33

Solution du jeu : 1) 75+10+7=92, 92x2=184 • 2) CARNAVALS - CARAVANES - PRECANES - PRESCUE... • 3) MAQUILLAGE - PRESCUE... • 3) MACOUILLAGE - MÉTUMGE - MAILLAGE - INTERNES - PRENTRES... • 6) PERMACOUÉES - PRESIRÉES - DIGÉRÉES... • 6) PERMACOUÉES - PRANCUSE... • 7) AXZ=150, 150X6=900, 900-9=891, 900-9=893, 93x6=318 • 5) PEGUISÉES - PEGRISÉES - DESIRÉES - DIGÉRÉES... • 6) PÉMACOUÉES - PRESIRÉES - DIGÉRÉES... • 6) PÉMACOUÉES - PRESIRÉES - DIGÉRÉES... • 6) PÉMACOUÉES - PROMOUNES - PRO



