

# Les enfants de JEAN BART

NUMÉRO #14 • SEPT. > DÉC. 2022

L'édition des séniors



## SPORT PASS

Je me mets au sport,  
mais à mon rythme !

Page 6

### p.2 • Évènement

La semaine bleue :  
cap ou pas cap ?

### p.3 • La Mission Séniors à votre service

Faites-vous plaisir avec  
les Bonus Séniors

### p.4-5 • Agenda des animations

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

# La semaine bleue : cap ou pas cap ?

**La semaine bleue est un évènement qui se tient chaque année pour sensibiliser l'opinion sur la place des seniors dans la société, leurs attentes et leurs besoins au quotidien ainsi que sur leur engagement et leur participation à la vie de la cité.**

L'occasion de rappeler que les seniors sont des personnes actives qui ont toujours des choses à nous apprendre. Et le thème de cette édition l'illustre bien : « changeons notre regard sur les aînés et brisons les idées reçues ».

## **Du 3 au 9 octobre, sept jours d'animations pour tous**

À l'occasion de cette semaine dédiée aux retraités et seniors, la Ville de Dunkerque vous propose de multiples ateliers dans les maisons d'animations seniors et co-organise avec ses partenaires de nombreux évènements festifs, ludiques ou culturels. La liste complète des manifestations proposées vous sera prochainement communiquée.



Ludique et conviviale, la pétanque sur glace compte parmi ces nouvelles activités proposées lors de la semaine bleue.

## **Osez des activités sportives étonnantes !**

À l'intérieur du dépliant programme, vous retrouverez également toutes les informations relatives à l'opération « Cap ou pas cap ! ». Élaborée par les services de la Ville, cette opération vous invite à tester des sports différents dans le cadre d'une activité physique encadrée et conviviale. Alors, êtes-vous cap ou pas d'essayer la pétanque sur glace à la patinoire Michel Raffoux ? De participer à une marche active ? Ou encore de faire un laser game ? D'autres activités auront lieu au cours de l'année comme l'escrime ou encore le long-côte.

La semaine bleue, c'est l'occasion de découvrir un tas d'activités spécialement conçues pour les seniors, d'échanger avec des acteurs du bien-vieillir, de tisser du lien social, mais aussi et surtout de montrer aux plus jeunes que la motivation n'a pas d'âge !

### **Renseignements :**

**Mission Seniors** ☎ 03 28 58 87 18

✉ [mission.seniors@ville-dunkerque.fr](mailto:mission.seniors@ville-dunkerque.fr)

## Bienvenue à Dunkerque

### **Certains d'entre vous sont peut-être récemment arrivés à Dunkerque, séduits par la qualité de vie qui y règne.**

Afin d'échanger avec vous et de vous faire découvrir les nombreux atouts de la Ville, la Municipalité vous convie à une cérémonie d'accueil au cours de laquelle, Patrice Vergriete, maire de Dunkerque, vous présentera la ville, ses enjeux ainsi que les projets mis en place pour rendre la ville toujours plus attractive et agréable à vivre.

### **Une visite guidée**

À l'issue de cette réception organisée à l'Hôtel de Ville, vous serez invité à monter à bord d'un bus pour une visite guidée de la cité de Jean Bart.

Enfin, chaque nouvel arrivant se verra remettre un cadeau et de la documentation pour bien vivre à Dunkerque.

### **Trois rendez-vous au choix**

Si vous souhaitez participer à cette journée d'accueil, vous avez le choix entre deux rendez-vous : le jeudi 29 octobre à 14 h 30 ou le vendredi 30 octobre à 14 h 30. Pour vous inscrire, il vous suffit de compléter le bulletin de pré-inscription disponible sur [www.ville-dunkerque.fr](http://www.ville-dunkerque.fr), de vous rendre à l'accueil d'une mairie de quartier ou d'appeler au 03 28 26 28 91.



Une réception à l'hôtel de ville précède la visite guidée de la ville en bus.

### **Témoignages**

#### **Maryvonne Chapalain**

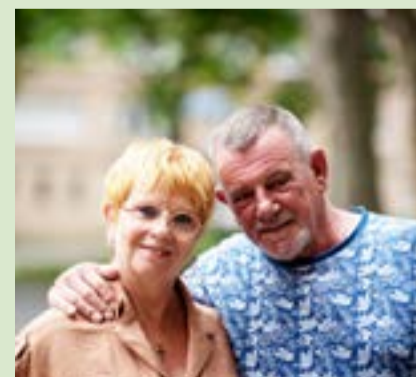
Ancienne commandante de police, Maryvonne a quitté Paris en 2020 pour rejoindre sa famille à Dunkerque. « J'ai sauté le pas et j'en suis ravie », lance-t-elle. « L'an dernier, j'ai été invitée à la cérémonie des nouveaux arrivants. On a été reçu par le maire, j'ai trouvé ça extraordinaire, je n'en revenais pas. Même ma sœur qui vit ici a découvert qu'il y avait beaucoup d'activités. Même à notre âge, on peut faire plein de choses. Il faut en profiter », conclut-elle.



Maryvonne Chapalain

#### **Josette et Marc Schapman**

Ils ont quitté l'Hérault pour retrouver la fraîcheur de Dunkerque. Ce couple de 69 ans a apprécié la visite en bus. « On a passé une belle après-midi, le guide nous a raconté l'histoire de la ville, et des monuments », se souvient Josette qui est née à Rosendaël. « J'ai redécouvert ma ville, car on ne sait pas tout. Et en 40 ans, elle a beaucoup changé. »



Josette et Marc Schapman

# Faites-vous plaisir avec les Bonus !

Chaque année, la Ville de Dunkerque a pour habitude d'offrir aux séniors un colis, un banquet ou un « passeport ». 2022 marque un changement, puisque désormais les séniors pourront choisir leur « cadeau de Noël » dans un panel d'offres élargi.



La Municipalité a en effet souhaité faire évoluer les avantages offerts aux séniors en concertation avec ceux qui en bénéficient !

Les ateliers de la Fabrique d'initiatives locales consacrés à ce sujet ont montré que tous les Dunkerquois n'ont pas les mêmes envies.

Ils ont souhaité que chacun puisse avoir le choix entre plusieurs options d'une valeur équivalente, proposées à tous les séniors de plus de 62 ans.

Le nouveau « Bonus Séniors » répond donc à

ces orientations et les quelque 19 000 séniors de la ville ont désormais quatre choix qui s'offrent à eux : le traditionnel colis composé de denrées alimentaires, un spectacle, un repas dansant ou le passeport avec ses chèques de réduction à utiliser par exemple pour des sorties culturelles à Dunkerque.

## Un cadeau supplémentaire

Une autre nouveauté accompagne l'arrivée des « Bonus Séniors ». Il s'agit de la carte « Atout Séniors ». La Municipalité s'engage en effet à soutenir au quotidien votre pouvoir d'achat en vous offrant une carte qui, telle une carte de fidélité, vous donnera accès à des réductions tout au long de l'année. Chacun pourra profiter de remises chez



les commerçants, dans une boutique de vêtements, un restaurant, chez un opticien ou bien encore chez un coiffeur.

Cet été, chaque Dunkerquois concerné a reçu un courrier personnalisé l'invitant à choisir son « Bonus Séniors ». Celui-ci sera distribué cet automne en même temps que la carte « Atout Séniors ».

## Lieux et dates de distribution

(de 9 h à 18 h sans interruption)

Dans les prochaines semaines, un courrier vous sera adressé afin de vous préciser le lieu et l'adresse où vous pourrez vous présenter pour récupérer votre Bonus Séniors :

- Petite-Synthe : du 14 au 18 novembre
- Malo-les-Bains : du 21 au 25 novembre
- Rosendaël : du 28 novembre au 2 décembre
- Dunkerque-Centre : du 5 au 9 décembre

# Le bénévolat a le vent en poupe

Tous acteurs pour Dunkerque, Journées d'actions volontaires..., de plus en plus de Dunkerquois décident de s'investir pour leur ville ou au profit d'autrui.

C'est le cas d'un certain nombre de Dunkerquois qui ont répondu à l'appel lancée par la Mission Séniors pour rénover la maison d'animations séniors de Malo-les-Bains. Cinq personnes se sont relayées pendant trois jours pour embellir ce lieu fréquenté par les séniors du quartier. Des bénévoles de toutes générations ont ainsi partagé, pinceau à la main, de bons moments, pour faire plaisir à leurs aînés.

## La journée de la solidarité évolue

Dans le même esprit, des personnels municipaux ont décidé de donner une journée de leur temps à des associations intervenant auprès des séniors.

Mis en place par la Ville de Dunkerque dans le cadre de la journée de solidarité (lundi de Pentecôte), ce dispositif permet aux agents qui le souhaitent d'apporter, durant sept heures, leur soutien et leur aide à des structures ou associations du Dunkerquois.



Agents de restauration à la Ville, Adeline Denaux et Fadila Berached ont consacré une journée de congé à aider à l'organisation d'un loto intergénérationnel à Petite-Synthe.

C'est ce qu'ont déjà accompli Fadila Berached et Adeline Denaux, agents de restauration. « J'ai participé à un loto musical et j'ai dansé avec quelques séniors », raconte Adeline, ravie de pouvoir embellir le quotidien de nos séniors.

# Des rendez-vous pour rester en contact

En début d'année, lors des ateliers de la Fabrique d'initiatives locales séniors, les élus et agents de la Ville ont senti ce besoin des habitants de garder un contact physique avec les acteurs de la cité.



Les séniors qui ont participé à ces ateliers ont en effet exprimé l'envie de davantage de rencontres et ils ont été entendus. Des réunions vont être organisées par la Mission Séniors dans chaque quartier. Ce sera l'occasion de présenter au plus grand nombre l'ensemble des activités proposées, de valoriser la richesse culturelle et associative du Dunkerquois, de faire venir des acteurs locaux et de découvrir les maisons de quartier qui proposent de

## Les premiers rendez-vous

**Judi 15 septembre à 14 h 30**

Maison de quartier du Pont Loby

**Lundi 19 septembre à 14 h 30**

Mairie de quartier de Rosendaël

**Mardi 27 septembre à 14 h 30**

Maison d'animations séniors de Malo

**Mercredi 28 septembre à 14 h 30**

Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre

nombreuses activités ouvertes à tous. Les sujets abordés seront ceux que vous souhaitez. Le programme de ces rendez-vous se construira avec vous et pour vous. Même si l'ensemble des éléments présentés se trouvent déjà sur Internet, vous n'êtes pas tous connectés et les rencontres conservent tout leur charme pour créer du lien.

Renseignements :

Mission Séniors ☎ 03 28 58 87 18

✉ mission.seniors@ville-dunkerque.fr

## Agenda des animations, les grands rendez-vous

### Septembre

**Mardi 13 de 14 h à 16 h 30**

GRATUIT

- PRÉSENTATION DE L'EXPOSITION « 50 ANS DE PASSION »  
LAAC

**Mercredi 14 de 10 h à 16 h**

GRATUIT

- JOURNÉE CULTURELLE ET DE DÉTENTE

Visite guidée de Rosendaël, barbecue et tournoi de Molki

**Maison de quartier de la Tente Verte**

Inscriptions en maison de quartier ou à la Mission Séniors

**Jeudi 15 de 14 h 30 à 16 h 30**

12 €

- ART FLORAL (PETIT BOUQUET ROND)

**Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre**

Inscriptions du 5 au 9 de 9 h à 12 h à la MAS de Malo

**Mardi 20 et mercredi 21 de 14 h 30**

GRATUIT

- PRÉSENTATION DE LA SAISON 2023 DU BATEAU FEU

**MAS de Malo le 20 et MAS de Dunkerque-Centre le 21**

**Jeudi 22 de 14 h à 17 h**

GRATUIT

- VISITE DU QUARTIER EXCENTRIC

Lieu du rendez-vous indiqué quelques jours avant la visite

**Vendredi 23 de 13 h 30 à 17 h**

GRATUIT

- VERNISSAGE DE L'EXPOSITION ARTISTIQUE

Conçues en lien avec le LAAC

**Maison d'animations séniors de Bournonville**

**Jeudi 29 de 14 h 15 à 16 h**

GRATUIT

- VISITE DU TEMPLE PROTESTANT

Rendez-vous devant le temple à 14 h

**Vendredi 30 de 14 h à 16 h**

GRATUIT

- PARCOURS THÉMATIQUE AVEC LE LAAC

Atelier 1/4 : visite du musée

Inscriptions à la Mission Séniors

LAAC

**Lundi 3 à 14 h 30**

GRATUIT

- PRÉSENTATION DE LA SAISON DU CONSERVATOIRE

**Conservatoire, rue de la Cunette**

**Mercredi 5 à 14 h 30**

GRATUIT

- VISITE DES COULISSES DU BATEAU FEU

Inscriptions à la Mission Séniors jusqu'au 23 septembre

**Mercredi 12 de 14 h à 17 h**

GRATUIT

- FABRICATION D'UN CADRE VÉGÉTAL

**Maison de quartier de la Tente Verte**

Rendez-vous sur place à 14 h

**Vendredi 14 de 14 h à 18 h**

GRATUIT 5 € 8 €

- APRÈS-MIDI DANSANTE : LES ANNÉES 80

**Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains**

Inscriptions à la MAS de Malo du 19 au 30 sept. de 9 h à 12 h

**Jeudi 20 de 14 h à 17 h**

GRATUIT

- SUR LES TRACES DE JEAN BART

Lieu du rendez-vous indiqué quelques jours avant

**Jeudi 20**

9 € 35 € 55 € (selon ressources)

- VISITES DU CHÂTEAU DE CERCAMP

**ET DU JARDIN DE SÉRICOURT**

Inscriptions obligatoires à la Mission Séniors, 30 rue du Château

12 et 13 septembre de 9 h à 11 h 30 et de 14 h à 17 h

15 septembre de 9 h à 11 h 30

Se présenter avec sa feuille d'impôts 2022 sur l'année 2021

**Vendredi 21 de 14 h à 16 h**

GRATUIT

- PARCOURS THÉMATIQUE AVEC LE LAAC

Atelier 2/4 : choix des thématiques

**Maison d'animations séniors de Bournonville**

**Lundi 24 de 14 h**

GRATUIT

- INITIATION À L'ESCRIME

**Salle d'armes Jean Bart - Collège Guilleminot**

**Vendredi 28 à 14 h**

GRATUIT

- RÉALISATION D'UN SAC AVEC UN T-SHIRT USAGÉ

**Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre**

### Octobre

**Dimanche 2 à 15 h**

12 €

- « CAMPANA », SPECTACLE DE CIRQUE - BRAY-DUNES

Visite du chapiteau à 15 h (30 min), spectacle à 17h

**20 places disponibles**

Inscriptions à la Mission Séniors jusqu'au 21 septembre

## Tous les jours, près de chez vous

### Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre

44 rue du Maréchal French

#### Balade urbaine

Le mardi de 13 h 30 à 17 h 30

#### « Remue-méninges ! »,

jouons avec notre mémoire

Le mercredi de 9 h 30 à 11 h 30

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 Bernard-Palissy

#### Atelier créatif bois

Le lundi de 14 h à 16 h

Le jeudi de 9 h à 11 h 30

### Maison de quartier du Pont Loby

1602 rue du Banc Vert

#### « 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

#### « 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

#### Gym douce

Le mardi de 9 h à 10 h

#### Récup'art

Le lundi de 9 h 30 à 12 h

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

#### Arts créatifs

Le jeudi de 14 h à 16 h 30

### Maison d'animations séniors de la Basse Ville

24 rue de la Paix

#### Récup'art

Le vendredi de 14 h à 16 h 30

### Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains

54 rue du Général Hoche

#### « Remue-méninges ! »,

jouons avec notre mémoire

Le lundi de 14 h 30 à 16 h 30

#### Ben qu'est ça dit ? NOUVEAU

Atelier pour échanger, débattre

de l'actualité et rencontrer d'autres personnes.

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

#### Gym douce

Le vendredi de 9 h à 10 h

### BIB à Dunkerque-Centre

2 rue Benjamin-Morel

#### Ben qu'est ça dit ? NOUVEAU

Atelier pour échanger, débattre de l'actualité et rencontrer d'autres personnes.

Le vendredi de 14 h 30 à 16 h 30

## Novembre


**Mardi 8 à 15 h** **GRATUIT**   
 ● **VISITE DE L'EXPOSITION AUTOUR DE NOS DÉCHETS**  
 Halle aux sucres

**Mercredi 9 de 14 h à 17 h** **GRATUIT**   
 ● **FABRICATION D'UN SAVON SOLIDE**  
 Maison de quartier de la Tente Verte

**Jeudi 10 de 14 h 30 à 16 h 30** **12 €**   
 ● **ART FLORAL (COULEURS D'AUTOMNE)**  
 Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains  
 Inscriptions du 31 oct. au 4 nov. de 9 h à 12 h à la MAS de Malo

**Jeudi 10 à 14 h 30** **9 €**   
 ● **« NE PAS FINIR COMME ROMÉO ET JULIETTE »**  
 Bateau Feu  
 Inscriptions à la Mission Séniors jusqu'au 27 octobre

**Mardi 15 de 14 h 15** **GRATUIT**  
 ● **CIRCUIT DÉCOUVERTE « LES MAISONS DE CARACTÈRES »**  
 Lieu du rendez-vous indiqué quelques jours avant

**Vendredi 18 à 14 h 30** **9 €**   
 ● **« BASIK INSEKTE »**  
 Bateau Feu  
 Inscriptions à la Mission Séniors jusqu'au 4 novembre

**Vendredi 18 de 14 h à 16 h 30** **GRATUIT**   
 ● **CRÉATION D'UNE CARTE À SEMER**  
 Maison d'animations séniors de Bournonville

**Jeudi 24 de 14 h à 17 h** **GRATUIT**   
 ● **ATELIER DÉCOUVERTE DES ARCHIVES**  
 Lieu du rendez-vous indiqué quelques jours avant

**Vendredi 25 de 14 h à 16 h** **GRATUIT**   
 ● **PARCOURS THÉMATIQUE EN LIEN AVEC LE LAAC**  
 Atelier 3/4 : travail sur les œuvres exposées en fin d'année  
 Maison d'animations séniors de Bournonville

**Mercredi 30 à 14 h 30** **GRATUIT**   
 ● **KARAOKÉ AVEC LE CONSEIL MUNICIPAL DES ENFANTS**  
 Maison de quartier du Méridien

## Décembre

**Vendredi 2 de 14 h à 16 h 15** **GRATUIT**   
 ● **ATELIER CODE DE LA ROUTE**  
 BIB de Dunkerque-Centre

**Mardi 6 de 14 h à 16 h 30** **GRATUIT**   
 ● **FABRICATION D'UN MASQUE NOURRISSANT POUR LE VISAGE**  
 Maison d'animations séniors de Bournonville

**Mercredi 7 de 14 h à 17 h** **GRATUIT**   
 ● **INITIATION AU FOUROSHIKI**  
 ou l'art d'emballer ses cadeaux avec des tissus réutilisables  
 Maison de quartier de la Tente Verte

**Mercredi 7 à 14 h** **GRATUIT**   
 ● **INITIATION AUX PREMIERS SECOURS**  
 Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains  
 Inscriptions à la Mission Séniors

**Jeudi 8 de 14 h à 17 h** **GRATUIT**   
 ● **INITIATION À L'HÉRALDIQUE**  
 Lieu du rendez-vous indiqué quelques jours avant

**Mardi 13 à 14 h 30** **GRATUIT**  
 ● **BOWLING**  
 Inscriptions à la Mission Séniors

**Jeudi 15 de 14 h 30 à 16 h 30** **12 €**   
 ● **ART FLORAL (UN AVANT-GOÛT DE NOËL)**  
 Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre  
 Inscriptions à la MAS de Dunkerque-Centre du 5 au 9 déc. de 9 h à 12 h

**Jeudi 15 à 14 h** **GRATUIT**   
 ● **IRIS FOLDING**  
 Maison d'animations séniors du Rivage

**Vendredi 16 de 14 h à 16 h** **GRATUIT**   
 ● **PARCOURS THÉMATIQUE AVEC LE LAAC**  
 Atelier 4/4  
 Maison d'animations séniors de Bournonville

## Tous les jours, près de chez vous

### Séniors 2.0, connectez-vous !

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

- **Initiation à la tablette**  
 Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre  
 Les mardis de 14 h 30 à 16 h 30
- **Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains**  
 Les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30
- **Téléphonie (smartphone)**  
 Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre  
 Les lundis de 14 h 30 à 16 h 30

### Ateliers ludiques et pratiques (nutrition, mémoire, bien-être...)

3515 Avenue de Petite-Synthe  
 ☎ 03 28 24 94 99

- Atelier socle 1**  
 Vendredi 30 septembre de 10 h à 12 h
- Atelier socle 2**  
 Jeudi 27 octobre de 10 h à 12 h
- Atelier socle 3**  
 Samedi 19 novembre de 10 h à 12 h

- Atelier bien-être / mémoire**  
 Vendredi 25 novembre de 10 h à 12 h
- Atelier nutrition**  
 Samedi 3 décembre de 10 h à 12 h
- Atelier APA**  
 Samedi 10 décembre de 10 h à 12 h

DES ATELIERS NUMÉRIQUES GRATUITS « VIVONS RETRAITE » POUR LES DUNKERQUOIS RETRAITÉS OU AYANT PLUS DE 55 ANS

- **Ateliers numériques**  
 Maison de quartier de la Basse Ville  
 Les mardis après-midi du 4 octobre 2022 au 3 janvier 2023  
 ☎ 03 28 59 69 24
- **Maison de quartier du Méridien**  
 Les mercredis après-midi du 7 septembre au 7 décembre  
 ☎ 03 28 59 69 51
- **Maison de quartier Pasteur**  
 Les lundis après-midi du 3 octobre au 19 décembre  
 ☎ 03 28 59 69 09

### Gym adaptée

- **Maison de quartier de Rosendaël**  
 Le mardi de 11 h à 12 h  
 ☎ 03 28 59 69 47
- **Maison de quartier du Carré de la Vieille**  
 Le jeudi de 9 h à 10 h  
 ☎ 03 28 59 69 18
- **Maison de quartier du Méridien**  
 Le jeudi de 16 h 30 à 17 h 30  
 ☎ 03 28 59 69 51
- **Maison de quartier du Pont Lobry**  
 Le vendredi de 10 h 30 à 11 h 30  
 ☎ 03 28 59 69 10

Renseignements dans les maisons de quartier

### Pour vous inscrire

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

## Je me mets au sport mais à mon rythme...

**Vous pouvez pratiquer une activité et profiter du dispositif Sport Pass !**



Activité estivale et de plein-air par excellence, la pétanque-santé s'avère être un sport particulièrement adapté aux seniors.

Créé par la Municipalité, le Sport Pass permet de découvrir, d'expérimenter et de pratiquer un sport. Comprenant une dizaine de disciplines, le Sport Pass s'est récemment enrichi d'activités bien-être conçues pour les adultes. Vous pourrez ainsi mesurer vos possibilités en réalisant quelques tests d'effort, minimes, à la maison sport-santé. Un éducateur pourra ensuite vous orienter vers une activité adaptée, comme la marche, la natation ou pourquoi pas, la pétanque-santé.

### **Jouer à la pétanque, c'est bon pour le corps**

Se baisser, plier les genoux, avoir de la mobilité douce et bouger ses articulations sont autant d'efforts physiques propres à la pétanque ; on peut donc s'amuser et se faire du bien ! Le Sport Pass vous ouvre aussi les portes de la gym douce et, autre nouveauté, du taïso, une discipline de renforcement musculaire japonais. Ce ne sont là que quelques exemples. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de la direction des sports.

#### Renseignements

📞 03 28 59 00 00

## Les Glacis : une balade dans le temps

**Secteur emblématique de Dunkerque, le quartier des Glacis a été bâti après-guerre, dans le cadre de la Reconstruction de Dunkerque. La modernité de ses nouveaux équipements a alors permis d'améliorer considérablement les conditions de vie des habitants dont certains résidaient encore dans des baraquements provisoires.**

Aujourd'hui, ce quartier s'apprête à vivre une nouvelle évolution avec sa transformation progressive, à partir de 2023, en écoquartier. À l'aube de cette transition, la Ville et la Communauté urbaine de Dunkerque ont décidé de faire redécouvrir aux Dunkerquois l'histoire de ce quartier entre espaces verts, centre-ville et station balnéaire. Dès le 17 septembre, une exposition constituée de témoignages d'habitants et de photos d'archives sera présentée en extérieur, le long de l'avenue de la Libération. Elle vous permettra de plonger dans l'histoire urbaine et sociale de ce quartier à travers les récits de femmes et d'hommes qui y ont vécu. La semaine suivante, le samedi 24 septembre, la mairie de quartier, l'Aduges et leurs partenaires vous donneront rendez-vous sur la place Prigent rénovée, pour une grande journée festive organisée autour de l'histoire et de l'avenir du quartier.



La place Prigent rénovée accueillera une grande fête le samedi 24 septembre.

## Découvrez de nouvelles animations

**La résidence La Cantate organise chaque semaine de nombreuses animations accessibles à tous, sur simple réservation.**

Club tricot et couture, activités bien-être (zumba mov les lundis à 14 h, aquagym les jeudis à 11 h), lotos, pianos bar et autres concerts..., il y en a pour tous les goûts. Alors, plus d'hésitation, rendez-vous à La Cantate pour profiter de toutes les animations proposées.

### **Lotos**

Les vendredis 16 septembre et 14 octobre (au profit de la lutte contre le cancer) à 14 h 30  
Tarif : 2 € la grille (2 max. / pers.)

### **Piano bar**

Septembre : vendredis 16 et 23 de 18 h à 19 h  
Octobre : vendredis 7 et 14, jeudi 20 et vendredi 28 de 18 h à 19 h

Novembre : vendredi 4, jeudi 10, vendredi 18 et vendredi 25 de 18 h à 19 h  
Décembre : vendredis 2, 9, 16, 23, 30 de 18 h à 19 h  
Tarifs : entrée : 2 € - planche apéritif : 8 €

### **Soirées-concerts**

Vendredi 30 septembre à 19 h : soirée piano spéciale pizza (10 € avec une boisson)  
Jeudi 17 novembre : soirée musicale spéciale Beaujolais nouveau (boisson + planche : 20 €)  
Samedi 31 décembre : soirée accordéon (tarif en résidence)

### **Marché de Noël**

Mercredi 7 décembre : bijoux, vêtements...

#### Renseignements et réservations :

**Résidence Domitys La Cantate**

📍 3 rue Benjamin-Morel

📞 03 76 14 00 00

✉ dunkerque@domitys.fr



## Culture

# Le Bateau Feu, théâtre de toutes les rencontres

**En marge de sa programmation culturelle qui vous amène à vous rendre sur place, le Bateau Feu est aussi un lieu qui se découvre.**



La Mission Séniors vous propose ainsi une visite des lieux le mercredi 5 octobre à 14 h 30. Vous pourrez découvrir l'envers du décor depuis la grande salle (708 places) à la petite (187 sièges) en passant par la fosse d'orchestre et les loges. Vous comprendrez alors pourquoi on y programme tant de spectacles, pièces de théâtre et concerts...

### Une saison riche

La nouvelle saison vient d'ailleurs de s'ouvrir avec des temps forts, des histoires en série autour de la littérature, du cirque (le 2 octobre à Bray-Dunes) et les Flandroyantes aux rendez-vous insolites et festifs.

### Un petit café gratuit

Le Bateau Feu, c'est aussi un lieu de vie où chaque après-midi, on vous offre un thé ou un café et où vous pouvez vous retrouver en petits groupes pour jouer aux cartes, au scrabble, aux échecs ou participer à des ateliers de travaux manuels.

### La culture pour tous

Scène nationale subventionnée, le Bateau Feu permet à chacun de profiter de spectacles de qualité à tarifs réduits et très avantageux. Il est aussi à noter que cet équipement culturel s'est vu remettre le prix de l'accessibilité 2022 par l'association d'information et de sensibilisation sur le handicap visuel Vis ta Vue. Ce prix récompense les spectacles en langue des signes et en audio description qui sont ouverts au public.

Inscriptions à la visite : ☎ 03 28 58 87 18

✉ [mission.seniors@ville-dunkerque.fr](mailto:mission.seniors@ville-dunkerque.fr)

## Au conservatoire, les inscriptions sont ouvertes



La saison du Conservatoire de Musique et d'Art Dramatique de Dunkerque (CMAD) s'annonce déjà comme une année riche par sa diversité avec la musique et la danse, mais aussi le théâtre ou le cirque. Dans le domaine musical, vous retrouverez les incontournables du classique, mais pas seulement. Au sein de cet établissement,

on entend raisonner aussi des airs de folklore breton, de la cornemuse et des musiques du monde venues tout droit des Balkans. Le CMAD est ouvert à toutes les générations, c'est l'envie d'apprendre qui motive avant tout.

En juin dernier, une opération a d'ailleurs été menée à destination des séniors dans le but de faire découvrir un instrument, en l'occurrence le piano. C'est avec doigté que certains participants ont apprécié l'exercice et décidé de s'inscrire au conservatoire. Cette opération pourrait être renouvelée cette saison autour d'un nouvel instrument. Le CMAD fourmille de projets artistiques qui créent des passerelles entre tous les publics.

Renseignements : CMAD 📍 Rue de la Cunette

☎ 03 28 28 92 43

## Les jeudis DU CINÉMA

Tarif unique  
4,80€

Le studio 43 partenaire de la Mission Séniors

- 3 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](mailto:contact@studio43.fr)

- ▶ Chaque séance sera suivie d'un échange avec un membre de l'équipe du Studio 43 et d'un goûter.
- ▶ La programmation des films pourrait varier en raison des reports imposés par les diffuseurs. Vous pouvez consulter le site [www.studio43.fr](http://www.studio43.fr) pour vérifier la programmation.



## D'octobre à décembre 2022

**Jeudi 6 octobre à 14 h 30 - Avant-première**

**Gratuit dans le cadre de la Semaine Bleue**

### ● L'Innocent (1 h 35)

de Louis Garrel, avec Louis Garrel, Roschdy Zem et Noémie Merlant



Quand Abel apprend que sa mère Sylvie, la soixantaine, est sur le point de se marier avec un homme en prison, il panique. Épaulé par Clémence, sa meilleure amie, il va tout faire pour essayer de la protéger. Mais la rencontre avec Michel, son nouveau beau-père, pourrait bien offrir à Abel de nouvelles perspectives...

**Jeudi 24 novembre à 14 h 30**

### ● Saint-Omer (1 h 50)

d'Alice Diop, avec Kayije Kagame et Guslagie Malanda



Rama, jeune romancière, assiste au procès de Laurence Coly à la cour d'assises de Saint-Omer. Cette dernière est accusée d'avoir tué sa fille de quinze mois en l'abandonnant à la marée montante sur une plage du nord de la France. Mais au cours du procès, la parole de l'accusée, l'écoute des témoignages font vaciller les certitudes de Rama et interrogent notre jugement.

**Jeudi 22 décembre à 14 h 30**

### ● Le parfum vert (1 h 40)

de Nicolas Pariser, avec Sandrine Kiberlain et Vincent Lacoste



En pleine représentation, devant un public médusé, un comédien de la Comédie-Française est assassiné par empoisonnement. Martin, un des comédiens de la troupe, témoin direct de cet assassinat, est bientôt soupçonné par la police et pourchassé par la mystérieuse organisation qui a commandité le meurtre. Aidé par une dessinatrice de bandes dessinées, Claire, Martin cherchera à élucider le mystère de cette mort au cours d'un voyage très mouvementé en Europe.

# L'ADRA : le temple de la convivialité pour les retraités

Si vous cherchez de nouveaux amis ou si vous voulez faire un peu de sport, jouer aux cartes ou vous essayer à la musique..., pensez à l'ADRA.

L'Association Dunkerquoise Retraite Active (ADRA) est l'association la plus ancienne de Dunkerque. Elle compte 800 adhérents, tous retraités ou en pré-retraite. Elle a été créée pour favoriser les échanges ainsi que les pratiques culturelles et sportives.

L'ADRA est l'association idéale pour garder du lien social. C'est en effet en partageant des activités qu'on se fait de nouveaux amis. Les animations y sont nombreuses et variées. Il y en a une trentaine qui ont lieu dans les maisons de quartier et les équipements sportifs de la Ville. Elles sont réparties en trois pôles : la culture, les loisirs et le sport (voir encadré). Vous pouvez pratiquer autant d'activités que vous voulez dès lors que vous êtes adhérent à l'association, laquelle propose aussi des voyages (payants) en France et à l'étranger.



Les séjours à la montagne figurent parmi les nombreuses sorties et activités proposées par l'ADRA.

## Activités proposées

- **Culture** : lecture, guitare, théâtre, photographie, conférences, langues étrangères.
- **Loisirs** : scrapbooking, scrabble, bridge, belote, danse.
- **Sports** : tennis de table, pétanque, badminton, padel, bowling, boules lyonnaises, gymnastique, randonnée.

## Renseignements :

**ADRA** : Mercredis de 9 h 30 à 11 h à la maison d'animations seniors de Malo-les-Bains - 56 rue du Général Hoche

☎ 03 28 69 53 03 ✉ [adrack@gmail.com](mailto:adrack@gmail.com) 🌐 [www.adradk.fr](http://www.adradk.fr)



## 3 questions à Jean-Luc Ducroquetz, vice-président de l'ADRA

### Une fois retraité, vous avez adhéré rapidement ?

Oui et c'est grâce au bouche à oreille, car je ne connaissais pas l'ADRA. Ce sont des amis, d'anciens collègues qui m'ont amené ici et j'en suis heureux, car je n'avais pas l'ambition de passer ma retraite devant la télévision.

### Qu'est-ce qui vous a marqué en arrivant ?

La convivialité ! C'est d'ailleurs dans la devise de l'association « Convivialité, ouverture, dynamisme, solidarité ». Toutes les catégories sociales sont représentées. Tout le monde s'amuse avec tout le monde, que l'on soit ouvrier, menuisier, infirmière, enseignant, ingénieur, médecin, notaire, homme ou femme ! On est là pour être ensemble et pour rester jeune.

### Être ensemble, c'est vaincre la solitude ?

Tout à fait. Au sein de l'ADRA, il y a presque 40 % des adhérents qui sont des personnes seules et qui trouvent ici une autre famille. On a vu que le confinement avait fait des « dégâts » chez les personnes isolées et quand on a pu reprendre nos activités, beaucoup ont été soulagées, car elles avaient besoin de renouer le contact.

Recette proposée par *Thierry Poitou*

Diététicien, animateur de prévention santé  
à l'espace santé du littoral

## La crème renversée au caramel

Une recette gourmande et protéinée  
pour se faire plaisir et éviter la dénutrition

Préparation : 30 min., cuisson : 60 min max.

### ► Ingrédients pour 6 personnes

- ✓ 1/2 L de lait
- ✓ 4 œufs
- ✓ 135 g de sucre
- ✓ Extrait de vanille

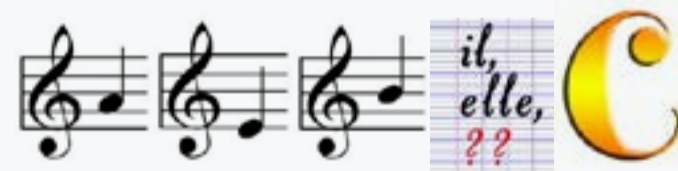
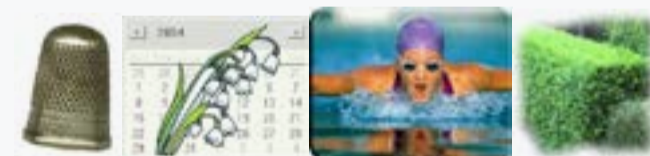
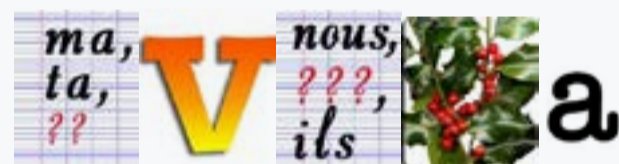
### ► Préparation

- Faire un caramel avec 60 g de sucre et en napper le fond des 6 ramequins
- Faire chauffer le lait avec la vanille
- Battre les œufs avec 75 g de sucre
- Verser le lait chaud (non bouillant) sur les œufs en remuant
- Verser dans les ramequins individuels
- Cuire au bain-marie dans un four à 160°C pendant 15 à 30 min (piquer avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson)
- Démouler après refroidissement

### ► Astuce

Pour une crème encore plus gourmande, utilisez du lait entier.

## Jeu : le rébus



La Mission seniors se trouve désormais 30 rue du Château à Dunkerque.

Réponse : Savez-vous où a déménagé la Mission Seniors ?