

p.3 • La Mission Séniors à votre service

Le carnaval des séniors est de retour

p.4-5 • Agenda des animations

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

p. 8 • Dunkerque soucieuse de ses aînés

Daniel et Michelle Guihard vous initient à la danse



Dunkerque, en route vers le label « ville amie des aînés » !

Les 60 ans et plus représentent actuellement 27 % des habitants de Dunkerque. Soucieuse d'offrir un cadre de vie adapté à tous, la Municipalité a décidé, en juin dernier, d'adhérer au réseau francophone des « villes amies des aînés ».

Le réseau « villes amies des aînés » a été créé par l'Organisation Mondiale de la Santé. Il propose une méthodologie de travail afin de répondre aux enjeux du vieillissement et d'aider les villes à appréhender les besoins des séniors.

Un réseau de partage et de savoir-faire

En adhérant à ce réseau qui compte plus de 250 territoires, les collectivités bénéficient d'un partage d'expériences qui leur permettra de bâtir la ville de demain, une ville ouverte, accessible et adaptée à tous.

En s'engageant dans cette démarche, la Ville de Dunkerque témoigne donc de sa volonté d'accentuer encore les actions qu'elle a déjà pu mettre en place pour faciliter le quotidien des séniors et améliorer leur qualité de vie.

Un diagnostic participatif

La démarche « ville amie des aînés » s'articule autour de huit thématiques pouvant concourir au mieux vieillir des populations : le lien social et la solidarité ; l'autonomie, les services et les soins; la culture et les loisirs; les transports



et la mobilité ; la participation citoyenne et l'emploi ; les espaces extérieurs et les bâtiments; l'information et la communication. Afin d'identifier les actions que la Ville pourrait mettre en place dans chacun de ces domaines, la Mission Séniors réalise un état des lieux précis de l'existant. Pour ce faire, elle vous invite à venir échanger et partager vos idées lors de prochains ateliers FIL (Fabriques d'initiatives locales) qui seront organisés à partir de mars (lire encadré ci-dessous). L'objectif est de définir avec vous les priorités pour construire ensemble une ville adaptée au vieillissement de la population.

« Ville amie des aînés »,

participez à la Fabrique d'initiatives locales

Malo-les-Bains

Jeudi 2 mars à 14 h 30

Mairie de quartier de Malo-les-Bains Arrêts de bus : 🗯 🕰 Turenne

ou **Woltaire**

Rosendaël

Vendredi 3 mars à 14 h

Mairie de quartier de Rosendaël Arrêts de bus : 얼 😊 쥲 Résistance

Petite-Synthe

Jeudi 9 mars à 14 h

Mairie de quartier de Petite-Synthe Arrêts de bus : 🚭 🕰 Concorde

Dunkerque-Centre

Vendredi 10 mars à 14 h 30

Hôtel de ville de Dunkerque

Arrêts de bus : 🕰 🕰 16 Hôtel de ville

ou 🗂 😘 🜀 😘 Jean-Bart

La solidarité au cœur de la résidence Geneviève Anthonioz-de Gaulle

La construction d'une résidence intergénérationnelle a débuté dans le secteur de la Basse Ville. C'est une offre innovante en matière d'habitat à Dunkerque.

Le bien-vivre ensemble constitue l'identité de la future résidence « Geneviève Anthonioz-de Gaulle », dont la première pierre a été posée rue Saint-Charles le 23 septembre 2022.

Construite en Basse Ville, sur le site de l'ancien collège Saint-Joseph, cette résidence est une nouvelle forme d'habitat qui permettra notamment de vieillir à domicile en offrant de l'habitat adapté.

Cette résidence, dont la livraison est prévue au premier trimestre 2024, va pouvoir accueillir des binômes, aidants-aidés, ayant un lien de parenté ou amical, mais également des personnes souhaitant intégrer un logement au sein d'une résidence animée par un esprit de partage.

À chacun son chez soi

Les duos de locataires, grands-parents, oncles, tantes et amis d'un côté, et enfants, petits-enfants, neveux ou amis de l'autre, ou encore des personnes ou familles isolées, vont emménager dans la résidence, mais chacun dans son propre appartement. Cette proximité sera rassurante pour tous et permettra d'entretenir cette entraide et ce lien social indispensable au bien-être des séniors. Cet habitat « organisé » est ainsi conçu pour favoriser un accompagnement et une solidarité au quotidien entre occupants.

Logement locatif

La résidence « Geneviève Anthonioz-de Gaulle », du nom d'une figure de la Résistance et ancienne présidente d'ATD Quart monde, est portée par le bailleur social SIA Habitat. Elle comprendra 33 logements allant du T2 au T5 répartis dans trois bâtiments distincts. Cet ensemble immobilier va ainsi élargir le parc social de la Ville avec majoritairement



des logements adaptés aux personnes à mobilité réduite.

Les personnes intéressées peuvent d'oreset-déjà contacter le service logement de la Ville de Dunkerque pour obtenir des renseignements complémentaires, voire établir un dossier de demande de logement social. Si elles le désirent, elles pourront également participer à l'élaboration du projet de vie de cette résidence.

Contact:

Service logement - Ville de Dunkerque **©** 03 28 26 29 15

Ouvert du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h (sauf le jeudi après-midi)

Le carnaval est de retour le 15 février

Enfin, les masquelours vont pouvoir sortir leurs clet'ches et se retrouver aux sons des fifres et des tambours pour le carnaval des séniors le 15 février au Kursaal.

Organisé par la Ville de Dunkerque et les P'tits Louis, le carnaval des séniors est un après-midi festif, musical et gastronomique réservé aux plus de 60 ans. C'est un moment unique où tout le monde retrouve une certaine jeunesse.

Fiers d'être séniors et carnavaleux

Avec près de 600 participants, l'évènement est toujours une réussite et il ne peut en être autrement, car dans la cité de Jean Bart, on sait qu'il n'y a pas d'âge pour s'amuser et porter fièrement son clet'che. Cette année encore, le tambour major et sa clique animeront la fête et l'appel du chahut en fera lever plus d'un et plus d'une.

Ce carnaval des séniors constitue un rendez-vous incontournable que beaucoup de Dunkerquois ne manqueraient pour rien au monde. À chaque édition, la Mission Séniors enregistre d'ailleurs de nombreuses inscriptions d'enfants de Jean Bart expatriés.

Un festival de bonne humeur

Comme chaque année, l'ambiance sera assurée par l'association philanthropique des P'tits Louis et les animateurs de la Mission Séniors.

La salle est belle, les tables colorées, un arc en ciel de bonne humeur envahira le Kursaal pour le plus grand bonheur de tous.



Prix et conditions

- Pour les Dunkerquois (selon quotient familial) : 20 € 25 € 30 € 35 € 40 €
- Pour les extérieurs : 45 €

Se munir d'une pièce d'identité et du dernier avis d'imposition recto-verso.

Renseignements et inscriptions :

Du 16 au 20 janvier de 9 h à 11 h 30 et de 14 h à 17 h

Mission Séniors 🖓 30 rue du Château

(2) 03 28 58 87 18

≥ mission.seniors@ville-dunkerque.fr

Le fanzine des aînés dunkerquois

La visite des 4Écluses le 17 janvier peut vous donner l'envie de partager vos rencontres, vos goûts et vos passions avec d'autres Dunkerquois.

Soucieuse de vous faire découvrir tous les équipements culturels du territoire, la Mission Séniors de la Ville a souhaité vous faire visiter ce lieu artistique et musical incontournable du Dunkerquois qu'est la salle de concert des 4Écluses, un endroit que beaucoup imaginent comme exclusivement réservé à la jeune génération. Le meilleur moyen de casser ces idées reçues, c'est d'y pénétrer, d'y découvrir les ateliers et programmes proposés, d'échanger avec les acteurs culturels présents, et pourquoi pas d'être à la création de projets innovants.

Fanzine et podcast

Deux idées sont en effet portées par la Mission Séniors et les 4Écluses. La première consiste en la conception d'un fanzine, une publication spécifique élaborée par des passionnés sur une ou plusieurs thématiques. On y retrouve des articles, des reportages, des points de vue, des interviews, des dessins... regroupés pour former un magazine, modeste mais riche d'actualités. La seconde idée relève de la même volonté de partager des informations culturelles, mais cette fois-ci par le biais de podcasts, ces émissions ou chroniques sonores à écouter facilement sur un smartphone ou un ordinateur.

Ces projets ne peuvent voir le jour sans votre participation. La visite des 4Écluses, proposée



gratuitement le 17 janvier à 14 h, sera donc l'occasion de les affiner en échangeant avec les équipes de la Mission Séniors et des 4Écluses.

Renseignements et inscriptions :

Avant le 13 janvier

Mission Séniors **③** 03 28 58 87 18

Mission.seniors@ville-dunkerque.fr

Étes-vous inscrit à la Mission Séniors?

La Mission Séniors est un service municipal qui vous est entièrement dédié.

Si vous avez plus de 60 ans, que vous soyez retraité ou non, vous pouvez profiter des nombreuses animations imaginées pour vous: sorties culturelles, voyages, initiations aux nouvelles technologies, séances de remise en forme, ateliers manuels... Le programme est riche et les activités sont pour la plupart gratuites.

Le « Bonus Séniors »

Si vous êtes déjà référencé à la Mission Séniors, votre inscription est renouvelée automatiquement. Dans le cas contraire, il convient de vous faire connaître. Cette démarche est d'autant plus importante que vous pouvez aussi bénéficier de « Bonus Séniors ». Chaque année, la Municipalité offre en effet aux séniors de plus de 62 ans, la possibilité de choisir un bonus : un colis, un passeport avec des chèques cadeaux (pour des activités de loisirs, sportives ou culturelles), un spectacle ou un repas dansant.

Et à ce « Bonus Séniors » s'ajoute désormais la « Carte atout séniors », une carte qui donne accès, toute l'année, à des remises chez les commerçants partenaires, boutiques de vêtements, restaurants, opticiens, coiffeurs...

Pour vous inscrire à la Mission Séniors, deux possibilités :

- Vous rendre directement à la Mission Séniors avec une pièce d'identité et un justificatif de domicile,
- Envoyer une copie de ces documents par mail à l'adresse suivante : mission.seniors@ville-dunkerque.fr.

Plus d'informations

Mission Séniors

- Pôle Lamartine 30 rue du Château
- **©** 03 28 58 87 18
- wille-dunkerque.fr

Janvier

Lundi 16 de 11 h à 12 h

SÉANCE DE QI-GONG

Nord Proposée par l'association L'envol de la Grue, cette activité bien-être combine maîtrise du souffle et mouvements doux. Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains



GRATUIT

Mercredi 18 de 14 h à 17 h

GRATUIT &

CONCOURS DE LA MEILLEURE GALETTE DES ROIS!

Maison de quartier de la Tente Verte

Jeudi 19 de 14 h 30 à 16 h 30

12 € 5

ART FLORAL

THÈME: PETIT JARDIN. FLEURS ET SUCCULENTES

Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains

Inscriptions du 6 au 13 janvier de 9 h à 12 h à la maison d'animations séniors de Malo-les-Bains

Jeudi 19 à 14 h

GRATUIT &

LES BONS PLANS DES SÉNIORS

Présentation des animations, sorties, expositions et activités programmées dans les prochaines semaines.

Maison de quartier de Rosendaël

Jeudi 19 à 11 h 45

GRATUIT

 LES MIDIS DU BATEAU FEU « VOYAGE MUSICAL DE LONDRES À NEW YORK »,

Bateau Feu

Mardi 24 à 14 h

GRATUIT &

LES BONS PLANS DES SÉNIORS

SUIVI D'UNE BALADE URBAINE

Présentation des animations, sorties, expositions et activités programmées dans les prochaines semaines.

Maison de quartier du Pont Loby

Jeudi 26 à 10 h

GRATUIT 点

VISITE DE LA SALLE PATRIMOINE DE LA B!B

B!B de Dunkerque-Centre

Vendredi 27 à 14 h

GRATUIT &

• LES BONS PLANS DES SÉNIORS

Présentation des animations, sorties, expositions et activités programmées dans les prochaines semaines.

Maison de quartier la Timonerie

Vendredi 27 de 14 h à 16 h

GRATUIT &

ATELIERS DE CRÉATION AVEC LE MUSÉE DU LAAC 1/4

Maison d'animations séniors de Bournonville

Lundi 30 à 6 h • SORTIE

24 € 36 €

48 €

(selon quotient familial, se munir d'une pièce d'identité et du dernier avis d'imposition recto verso) À DISNEYLAND PARIS

Départ de la piscine Paul Asseman à 6 h Retour prévu vers 23 h



Inscriptions à la Mission Séniors les lundi 9, mardi 10 et mercredi 11 de 9 h à 12 h et de 14 h à 16 h 30 et le jeudi 12 de 9 h à 12 h.

Lundi 30 de 11 h à 12 h

• SÉANCE DE QI-GONG

Proposée par l'association L'envol de la Grue, cette activité bien-être combinant maîtrise du souffle et mouvements doux. Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains



GRATUIT

Février

Mercredi 1er de 16 h à 17 h 30

• CONFÉRENCE « STREET ART » DE STÉPHANIE ANTONA

Organisée par Convivialité en Flandre Auditorium de la Halle aux sucres Tarif plein : 6 € ; tarif réduit : 3 €

Renseignements et réservations - Tél. 06 14 78 37 77

Lundi 6 de 11 h à 12 h

SÉANCE DE QI-GONG

GRATUIT

Proposée par l'association L'envol de la Grue, cette activité bien-être combinant maîtrise du souffle et mouvements doux. Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains

Mercredi 8 de 14 h à 17 h

GRATUIT 💍

Nord

 KERMESSE FLAMANDE Maison de quartier de la Tente Verte

GRATUIT 💍

Vendredi 10 de 14 h à 16 h

ATELIERS DE CRÉATION AVEC LE MUSÉE DU LAAC 2/4

Maison d'animations séniors de Bournonville

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

« Remue-méninges! »,

jouons avec notre mémoire Le mercredi de 9 h 30 à 11 h 30 Le ieudi de 14 h 30 à 16 h 30

Atelier papier mâché NOUVEAU Le vendredi de 14 h à 16 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 Atelier bois **NOUVEAU**

Le mardi de 14 h à 17 h Jardinage NOUVEAU Le mercredi de 14 h à 17 h

Maison d'animations séniors Le Rivage

131 rue Gustave-Degans

Récup'art Le lundi 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 Danse de salon NOUVEAU

Le vendredi de 15 h à 17 h

Maison d'animation 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 ca dit?

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

B!B de Dunkerque-Centre 2 rue Benjamin-Morel

Ben qu'est ça dit?

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

Le vendredi de 14 h 30 à 16 h 30

Maison de quartier du Carré de la Vieille Rue du 11 Novembre 1918 Gym chorégraphiée

Le jeudi de 9 h à 10 h **3** 03 28 58 87 18

Agenda des animations, les grands rendez-vous

Lundi 13 à 14 h 30

• CAP OU PAS CAP DE S'INITIER À L'ESCRIME ?

Renseignements et inscriptions à la Mission Séniors Tél. 03 28 58 87 18



GRATUIT

12 € 💍

Mardi 14 à 14 h 30

CIRCUIT CARNAVALESQUE

Renseignements et inscriptions à la Mission Séniors Tél. 03 28 58 87 18

Jeudi 16 de 14 h 30 à 16 h 30

• ART FLORAL THÈME: LE CARNAVAL!

Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre Inscriptions du 30 janvier au 3 février de 9 h à 12 h à la Mission Séniors

Jeudi 23 à 14 h

DÉCOUVERTE DE LA CALLIGRAPHIE

Halle aux Sucres

GRATUIT &

GRATUIT 💺

Mars

Mercredi 15 de 14 h à 17 h

FABRICATION D'UN TERRARIUM

Maison de quartier de la Tente Verte

Jeudi 16 à 14 h

• VISITE PATRIMONIALE : DUNKERQUE AU MOYEN-ÂGE

Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué quelques jours avant la visite

Jeudi 16

SORTIE **CULTURELLE** 24 €

36 € | 48 €

Ė

(selon quotient familial, se munir d'une pièce d'identité et du dernier avis d'imposition recto verso)

ET PATRIMONIALE Visite guidée de La Cité des Électriciens à Bruay, la plus ancienne cité minière de la région, suivie d'un déjeuner à l'estaminet de Lorette, puis de la découverte des champs de bataille de l'Artois, de la nécropole de Notre-Dame-de-Lorette et du Mémorial Canadien de Vimy (Grande Guerre).





Inscriptions à la Mission Séniors les lundi 6 et mardi 7 et mercredi 8 février de 9 h à 12 h et de 14 h à 16 h 30.

Vendredi 17 à 14 h 30

• CAP OU PAS CAP DE S'INITIER AU GOLF?

Renseignements et inscriptions à la Mission Séniors Tél. 03 28 58 87 18



GRATUIT

Jeudi 23 de 14 h 30 à 16 h 30

ART FLORAL

THÈME: PETITS BOUQUETS RONDS PRINTANIERS

Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains

Inscriptions du 6 au 10 mars de 9 h à 12 h à la maison d'animations séniors de Malo-les-Bains

Vendredi 31 de 14 h à 16 h

GRATUIT 🔥

• ATELIERS DE CRÉATION AVEC LE MUSÉE DU LAAC 3/4

Maison d'animations séniors de Bournonville

Avril

Jeudi 6 avril de 14 h 30 à 16 h 30

12 € 🕏

 ART FLORAL THÈME: PÂQUES

Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre

Inscriptions du 27 au 31 mars de 9 h à 12 h à la Mission Séniors

Mercredi 12 de 14 h à 17 h

GRATUIT 💍

INITIATION À LA LANGUE DES SIGNES

Maison de quartier de la Tente Verte

Mercredi 12 à 14 h 30

GRATUIT 💍

 INITIATION AUX PREMIERS SECOURS Maison de quartier du Pont Loby

Jeudi 13 à 14 h

GRATUIT &

• VISITE PATRIMONIALE : LES RÉSISTANTS DE ROSENDAËL Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué quelques jours avant la visite

Vendredi 14 de 14 h à 16 h

GRATUIT 💍

• ATELIERS DE CRÉATION AVEC LE MUSÉE DU LAAC 4/4 Maison d'animations séniors de Bournonville

Jeudi 20 de 9 h 30 à 11 h 30

GRATUIT 🔥

• ATELIER DÉCORATION DE PÂQUES VINTAGE

Maison d'animations séniors le Rivage

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 et au smartphone Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre

Les lundis de 14 h à 16 h

Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains

Les mardis de 13 h 30 à 15 h et de 15 h à 16 h 30 Les jeudis de 9 h à 10 h 30 ; de 10 h 30 à 12 h et de 14 h à 16 h

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.

Découvrez de nouvelles animations

Chaque mois, la résidence La Cantate organise plus d'une cinquantaine d'animations et d'activités accessibles à tous, sur simple réservation.

Club tricot, après-midis bien-être, lotos, soirées piano 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 27 janvier, 24 février, 24 mars, 21 avril et 26 mai à 14 h 30 Tarif: 2 € la grille (2 max. / pers.)

Soirées piano bar

Janvier:

Vendredi 6 de 18 h à 20 h 30

Février:

Vendredi 5 de 18 h à 20 h 30

Mars:

Vendredi 3 de 18 h à 20 h 30

Avril:

Vendredi 7 de 18 h à 20 h 30

Tarifs : entrée : 2 € - planche apéritif : 8 €



Repas spectacle

Dimanche 1er janvier à 12 h : repas spectacle avec Milo Seven (31 €)

Jeudi 16 février à 12 h : repas spectacle sur le thème du carnaval de Rio avec Antho and co (30 €)

Renseignements et réservations :

Résidence Domitys La Cantate

3 rue Benjamin-Morel

© 03 76 14 00 00

□ dunkerque@domitys.fr

VOUS VOUS SENTEZ ISOLÉ ?



Plateforme Solidarité & Amitié Séniors Inscrivez-vous gratuitement auprès de

- 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.



Mission Seniors

en appelant au 03 28 58 93 88

www.ville-dunkerque.fr



« Nous voulons faire danser les gens le 20 janvier à la MAS le Rivage »

« Quand on sait marcher et qu'on aime la musique, alors on sait danser! » Michelle Guihard, 71 ans, ancienne enseignante, et son époux Daniel, 76 ans, artisan boucher charcutier traiteur à la retraite, sont passionnés de danses de salon et spécialistes du tango argentin.

Depuis la fin de la pandémie, le couple a envie de transmettre sa passion et de faire danser les gens. Le vendredi 20 janvier à 15 h, une animation gratuite est



donc organisée en partenariat avec la Mission Séniors de la Ville à la maison d'animations séniors le Rivage. Michelle et Daniel vous y attendent nombreux pour vous faire découvrir ou redécouvrir le plaisir de la danse.

Ce rendez-vous est une première pour notre couple de septuagénaires. « On ne vient pas donner des cours, on vient passer un bon moment avec des gens qui ont juste besoin d'être remotivés », insiste Michelle.

Les danses de salon, les danses de société, les danses en ligne, le tango argentin... sont autant de moyens de s'exprimer en toute liberté sur une piste et de prendre du plaisir quel que soit son niveau. « La danse, c'est comme le vélo, ça ne s'oublie pas, mais il faut pratiquer! »

M^{me} Reinette vous attend au Méridien le 9 mars

Rester le plus longtemps possible à son domicile, c'est le souhait du plus grand nombre! L'une des solutions passe notamment par l'aménagement de son logement.

La Ville de Dunkerque vous invite donc à découvrir « *M*^{me} *Reinette* », une pièce de théâtre originale interprétée par une troupe de professionnels.

Présentée au Méridien le 9 mars à 14 h 30, cette comédie nous plonge dans une histoire senti-



mentale mettant en scène une personne âgée, confrontée à une perte d'autonomie que l'on parvient à déceler au gré des rebondissements. La deuxième partie est davantage axée sur des mises en situation où les acteurs présentent des solutions et distillent astuces et conseils : comment se relever après une chute, voire même mieux, comment l'éviter! Grâce aux comédiens, on visualise ce qui peut être mis en place pour améliorer le quotidien.

Opération pilote

Imaginée par l'association SOLIHA Flandres en partenariat avec la Carsat et le ministère du Logement, cette pièce de théâtre s'avère être un moment d'échange et de partage pour informer et sensibiliser les spectateurs à la question de la mobilité.

À l'issue de la représentation, SOLIHA et ses partenaires seront présents pour discuter avec vous. Et vous pourrez même monter à bord du camion de l'association, à l'intérieur duquel vous découvrirez les petits travaux réalisables ainsi que les astuces pour éviter de vous blesser.

Représentation gratuite.

Réservations obligatoires

Mission Séniors 🥸 03 28 58 87 18

« J'ai fait une belle croisière avec Jean-Pierre le 27 février à la MAS de Malo »

Si vous voulez découvrir les histoires de Suzy, ne manquez pas la pièce de théâtre proposée gratuitement par le Bateau Feu le 27 février à 14 h 30 à la maison d'animations seniors de Malo-les-Bains. « J'ai fait une belle croisière avec Jean-



Pierre », voici le spectacle que vous propose Cécile Bournay, alias Suzy, seule en scène, pour ce joli voyage amoureux. Suzy, le personnage central de cette pièce, ne vit que pour l'amour et elle en est persuadée : les plus belles histoires se passent au bord de l'eau. Alors, c'est décidé, elle part en croisière et profite de l'occasion pour vous narrer ses amours perdus, ses plus beaux souvenirs et sa quête du prince charmant... qui pourrait peutêtre s'appeler Jean-Pierre, un homme rencontré à bord du paquebot.

Ce voyage amoureux se veut aussi musical puisque Suzy joue de l'accordéon et se raconte en chansons.

Enfin, notez que cette représentation sera précédée le matin d'un atelier d'écriture ouvert à tous.

Renseignements et inscriptions

Les jeudis DU CINÉMA 4,80°

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.
- La programmation des films pourrait varier en raison des reports imposés par les diffuseurs. Vous pouvez consulter le site www.studio43.fr pour vérifier la programmation.



Jeudi 19 janvier à 14 h 30

Youssef Salem a du succès (1 h 37)
 De Baya Kasmi, avec Ramzy Bédia et Noémie
 Lvovsky

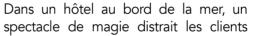


Youssef Salem, 45 ans, a toujours réussi à rater sa carrière d'écrivain. Mais les ennuis commencent lorsque son nouveau roman rencontre le succès, car Youssef n'a pas pu s'empêcher de s'inspirer des siens, pour le meilleur, et surtout pour le pire. Il doit maintenant éviter à tout prix que son livre ne tombe entre les mains de sa famille...

Jeudi 9 février à 14 h 30

• La Grande Magie (1 h 42)

De Noémie Lvovsky, avec Denis Podalydès et Noémie Lvovsky





désœuvrés. Marta, une jeune femme malheureuse avec son mari jaloux, accepte de participer à un numéro de disparition et en profite pour disparaître pour de bon. Pour répondre au mari qui exige le retour de sa femme, le magicien lui met entre les mains une boîte en lui disant qu'elle se trouve à l'intérieur. Cependant il ne doit l'ouvrir que s'il a absolument foi en elle, sous peine de la faire disparaître à jamais. Le doute s'installe alors chez Charles...

Jeudi 16 mars à 14 h 30

Juste ciel!

De Laurent Tirard, avec Valérie Bonneton, Camille Chamoux et François Morel



Pour sauver l'EHPAD local qui tombe en ruine, cinq religieuses un peu fofolles sont prêtes à tout, y compris à participer à une course cycliste, afin d'en remporter le prix. Seul bémol : elles sont nulles à vélo. Et pour ne rien arranger, elles ne sont pas les seules sur le coup...

Jeudi 13 avril à 14 h 30

L'établi

De Mathias Gokalp, avec Swann Arlaud, Mélanie Thierry et Olivier Gourmet

Quelques mois après mai 68, Robert, normalien et militant d'extrême-gauche, décide de se faire embaucher chez Citroën pour raviver le feu révolutionnaire, mais la majorité des ouvriers ne veut plus entendre parler de politique. Quand Citroën exige



des ouvriers qu'ils travaillent trois heures supplémentaires par semaine à titre gracieux, Robert et quelques autres entrevoient alors la possibilité d'un mouvement social.

Séniors en vacances 2023

Vous avez envie de partir en vacances, de découvrir de nouveaux paysages et de profiter de moments conviviaux! La Mission Séniors vous propose en partenariat avec l'agence nationale des chèques vacances quatre séjours à des tarifs adaptés à vos ressources.

Altillac en Corrèze Du 3 au 10 juin 2023



Entre Sarlat, Beaulieu, Rocamadour, Collonges la rouge... Partez à la découverte des plus belles villes de Corrèze et laissezvous charmer par cette vie au bord de l'eau et en pleine nature. À Beaulieu-sur-Dordogne, vous pourrez même profiter d'une visite de la cité à bord d'une gabarre, célèbre bateau en bois spécialement conçu pour naviguer sur la Dordogne.

Village vacances Popinns « La Riviera Limousine »

Carcans-Maubuisson en Gironde Du 17 au 24 juin 2023



La Gironde se place dans le peloton de tête des départements touristiques de France. Entre dégustation de vins et d'huitres, vous visiterez Bordeaux, Saint-Émilion, le Cap-Ferret ainsi que l'Herbe, un petit village de pêcheurs, que beaucoup considèrent comme le plus beau de la presqu'île du Cap-Ferret.

Village Vacances Cévéo « Les Dunes »

Morzine en Haute-Savoie Du 2 au 9 septembre 2023



À mi-chemin entre le Lac Léman et Chamonix, l'authentique village de Morzine vous fera apprécier tous les charmes de la montagne savoyarde. Un voyage en altitude qui vous emmènera à la découverte d'Yvoire, Thonon-les-Bains et du Musée de la mécanique des Gets. Grande bouffée d'oxygène et dégustation de produits régionaux en perspective.

Village Club Miléade « L'hauturière »

Le Bois d'Amont dans le Jura Samedi 16 au 23 décembre 2023



À tout juste 1 070 mètres d'altitude, le Bois d'Amont se prélasse le long des rives de l'Orbe, offrant à ses visiteurs calme et sérénité. Côté découverte, vous vous initierez à la marche nordique, vous visiterez le musée de la boissellerie ainsi que le Fort des Rousses avec ses caves d'affinage du Comté. Et vous profiterez d'une croisière sur le lac Léman, avec vue sur son célèbre jet d'eau, l'emblème de la ville de Genève. Village Club Cévéo « Le bois d'Amont »

Recette proposée par Catherine Thieffry, Diététicienne à l'espace santé du littoral

Tajine poulet et fruits secs

Préparation : 15 min., cuisson : 55 min.

Ingrédients pour 6 portions

- ✓ 6 cuisses de poulet fermier bio ou label rouge
- √ 5 citrons confits
- ✓ I oignon
- ✓ I gousse d'ail
- √ 8 abricots secs
- √ 6 dattes séchées
- √ 8 pruneaux secs
- ✓ 30 q de raisins secs
- ✓ 1/3 de botte de coriandre fraîche
- √ 1/3 de bouquet de persil plat
- ✓ Quelques feuilles de menthe
- ✓ I c. à soupe de 4 épices
- ✓ I c. à café de paprika
- ✓ Huile d'olive et beurre pour la cuisson
- ✓ Sel et poivre du moulin

▶ Préparation

- Dans une cocotte, faire revenir l'ail et l'oignon dans un mélange d'huile et de beurre. Ajouter les épices.
- Ajouter les 6 cuisses de poulet.
 Couvrir d'eau à hauteur et laisser mijoter à feu doux.
- Au bout de 30 min. de cuisson, ajouter les citrons confits, les fruits secs et les herbes aromatiques.
- Mélanger et cuire encore 25 min. à feu doux et à couvert.
- Faire dorer les amandes dans une poêle sans ajouter de matières grasses.
- Servir bien chaud dans le plat de cuisson après avoir ajouté les amandes dorées, avec de la semoule de couscous.

Astuce du chef

Pour varier les saveurs et les nutriments, vous pouvez remplacer la semoule de couscous par du quinoa, du sorgho ou du fonio.

Pour vous inscrire

Dès le 16 janvier, le dossier de préinscription sera disponible à la Mission Séniors, 30 rue du Château à Dunkerque-Centre. Vous devrez le retourner à la Mission Séniors avant le 20 février 2023 afin qu'il soit étudié par la commission d'attribution.

Conditions requises pour déposer un dossier :

- Résider à Dunkerque,
- Avoir plus de 60 ans,
- Être retraité ou sans activité professionnelle.

Des tarifs adaptés selon vos ressources

Des tarifs adaptés selon vos revenus :

- 1 pers. au minimum vieillesse : 240 €
- 1 pers. éligible à l'aide de l'ANCV : 326 €
- 1 pers. non-éligible à l'aide de l'ANCV : 572 €

Ces prix comprennent l'hébergement en chambre double, la pension complète, les animations, l'accompagnement pendant les excursions, les transports sur place et aller-retour, l'assurance rapatriement et la taxe de séjour.



