

Les enfants de JEAN BART

NUMÉRO #17 • SEPT. > DÉC. 2023

L'édition des séniors



MOBILITÉ

Permettre à chacun de se déplacer librement

Page 2

p.3 • La Mission Séniors à votre service

La semaine bleue du 2 au 8 octobre
Des aînés toujours aussi actifs

p.4-5 • Agenda des animations

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

p.6 • Dunkerque soucieuse de ses aînés

À l'Espace Bel Air, ça respire
la bonne humeur

Permettre à chacun de se déplacer librement

Favoriser la mobilité des seniors et des personnes en perte d'autonomie est une priorité en matière de transport pour la Ville de Dunkerque. Aujourd'hui, DK'Bus et le Centre communal d'action sociale proposent différents services aux habitants ayant besoin d'une aide adaptée ou d'être accompagnés dans leurs déplacements.

Depuis septembre 2018, le bus est gratuit à Dunkerque et sur l'ensemble de l'agglomération. DK'Bus a déployé une offre à grande échelle qui s'adapte à tous les utilisateurs du transport en commun. En plus des seize lignes et 700 points d'arrêts qui irriguent le réseau, il existe cinq services particuliers qui peuvent vous intéresser.

1 - Le service Étoile



Le service Étoile est un transport à la demande réservé aux plus de 70 ans. Un véhicule de onze à quatorze places transporte des passagers qui ont sollicité DK'Bus et les dépose aux arrêts qu'ils ont demandés. Le dispositif assure à l'utilisateur une place assise. Le transport est gratuit, mais limité à vingt trajets par mois. Trois mini-bus circulent de 8 h 15 à 18 h 30 du mardi au vendredi et deux les lundis et samedis.

Pour en bénéficier, il suffit de remplir un formulaire d'inscription disponible à l'espace DK'Bus ou sur le site : www.dkbus.com.

2 - Le handibus

Le service handibus est proposé aux personnes qui ont besoin d'un transport



avec un véhicule ou un accompagnement adapté à un handicap. Ce service, de porte à porte, vient chercher la personne devant son domicile et la dépose devant son lieu d'arrivée. C'est entièrement gratuit, sans limite d'utilisation et disponible de 4 h à minuit, 7 jours sur 7. Près de 200 trajets sont enregistrés chaque jour sur le secteur de l'agglomération. DK'Bus dispose de cinq véhicules dédiés, certains pouvant accueillir jusqu'à trois personnes en fauteuil roulant. Il peut aussi faire appel à des taxis pour le transport de personnes à mobilité réduite ou en situation de handicap visuel ou cognitif. Chaque mois, une commission d'accès délibère sur les demandes d'inscription.

Pour en bénéficier, il convient de remplir un dossier de demande d'accès, disponible à l'espace DK'Bus ou sur le site : www.dkbus.com. Le formulaire est accompagné d'une participation aux frais de dossier de 15 €.

3 - Le noctibus

Faute de véhicule ou d'accompagnateur, beaucoup de seniors se privent d'une sortie nocturne, d'une soirée festive au théâtre ou au cinéma. Pourtant, DK'Bus vous apporte une solution avec le service noctibus. Deux lignes de bus, les N1 et N2, circulent très tard et desservent les lieux les plus fréquentés de l'agglomération. Du dimanche soir au jeudi soir, les derniers bus quittent la gare de Dunkerque à 21 h 52 en direction de Grande-Synthe et de Tétéghem. Le vendredi soir et le samedi soir, le dernier bus quitte la gare à 23 h 35.

4 - Le taxibus de nuit

C'est le seul service payant proposé par DK'Bus, mais le coût est minime : 2 € par trajet et par personne. Le taxibus de nuit est une réponse aux besoins de chacun, sans limite d'âge. DK'Bus fait appel au réseau local de taxis pour assurer ce service qui dessert tous les arrêts du réseau, y compris ceux situés à La Panne en Belgique. Le taxibus de nuit fonctionne sur réservation de 22 h à minuit et de 4 h à 6 h du matin.

Pour en bénéficier, il est nécessaire de compléter au préalable un formulaire d'accès, disponible à l'espace DK'Bus ou sur le site : www.dkbus.com, rubrique "Nos services - transport à la demande".

Depuis fin 2022, il est possible de réserver son véhicule via l'application DK'BUS@ la demande disponible sur Play Store et Apple Store.



5 - Le transport à la demande du CCAS

Le Centre communal d'action sociale dispose pour sa part d'un service mobilité qui vient compléter les offres de DK'Bus. Il s'agit d'un transport à la demande proposé aux personnes en perte d'autonomie légère, de plus de 60 ans et non-imposable. Un agent du CCAS se rend au domicile de la personne et l'accompagne jusqu'à son rendez-vous, en s'assurant qu'elle soit en sécurité. Il viendra ensuite la rechercher pour la ramener chez elle.

Ce service permet d'honorer des rendez-vous médicaux, d'aller à la banque, d'effectuer une démarche en mairie ou de rendre visite à quelqu'un. L'accompagnement à un coût. Il évolue en fonction de la distance du trajet qui est limité au secteur de l'agglomération dunkerquoise. Pour un aller-retour sur Dunkerque, le prix est de 4,40 €.

Actuellement, 80 personnes profitent de ce dispositif sur les secteurs de Dunkerque et Fort-Mardyck.

Ce service mobilité, proposé par la Ville de Dunkerque et le CCAS, favorise le maintien à domicile et lutte contre l'isolement des personnes en perte d'autonomie.

Si vous êtes intéressé, rapprochez-vous de l'antenne du CCAS de votre quartier pour établir un dossier, indispensable à toute demande de prise en charge.

Renseignements et réservations

● Espace DK'Bus

📍 5 place de la Gare à Dunkerque
Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h

Pour les services étoile, handibus et taxiBus de nuit :

📞 03 28 59 00 78

du lundi au samedi de 7 h à 21 h

● CCAS de Dunkerque

📍 30 rue du Château

📞 03 28 58 87 10

Des aînés toujours aussi actifs

Du 2 au 8 octobre, se tient à Dunkerque la nouvelle édition de la semaine bleue avec pour thème "Vieillir ensemble, une chance à cultiver". Des dizaines de manifestations vont animer ce rendez-vous privilégié des séniors.

Chaque année, la Ville de Dunkerque, ses partenaires et le réseau associatif s'organisent pour mettre en lumière tout ce qui favorise le bien-être des aînés. Des séniors très actifs veulent aussi se faire connaître et la semaine bleue est faite pour ça.

La Mission Séniors et la maison de quartier du Banc Vert organisent par exemple un rendez-vous pour favoriser les échanges, les mises en relation et créer des groupes de sortie. Les résidences pour séniors profitent aussi de cette semaine bleue pour organiser des portes ouvertes et casser les *a priori*. Des séances d'art thérapie seront également proposées au LAAC avec la Mission Séniors. Des dizaines de manifestations ponctueront donc cette semaine.



Programme complet disponible à la Mission Séniors, dans les mairies et maisons de quartier, et sur www.ville-dunkerque.fr

Le forum des retraités au rythme du Madison

C'est le temps fort de la semaine : le forum des retraités se tiendra le 3 octobre après-midi au Kursaal en présence d'une quarantaine de participants dont la Ville de Dunkerque, le CCAS, le Département, À tes côtés, DK Pulse, l'ADAR, le CLIC et beaucoup d'autres acteurs. C'est aussi un rendez-vous festif avec des animations sportives, du théâtre et un flash mob Madison. Ce sera le défi fil rouge de l'après-midi. Aux premières notes de musique dans l'enceinte du Kursaal, tout le monde sera invité à danser.

Ensemble, on fait travailler la tête et les jambes

En partenariat avec l'association À Tes Côtés, la Ville de Dunkerque poursuit sa politique bien-être en faveur des séniors en proposant gratuitement des activités nouvelles soutenues par le Département : cuisine, théâtre, marche...

C'est à la maison de quartier du Jeu de Mail que se tiennent les ateliers "Ramène ta fraise" qui réunissent des séniors désireux de se mettre au fourneau, de préparer et de déguster de bons petits plats. Un esprit de convivialité qu'on retrouve aussi dans les cours de gym douce et les initiations au théâtre proposés dans les maisons de quartier et d'animations séniors.

Remue-méninges

Autres activités phares et gratuites, ce sont les ateliers "Remue-méninges" proposés dans les quartiers, au plus près de chez vous. La Mission Séniors et À tes côtés organisent des rencontres conviviales autour de jeux permettant de faire travailler sa mémoire tout en s'amusant.



Et maintenant, allons marcher

Pour garder la forme, les maisons de quartier vous invitent chaque semaine à participer à des sorties et balades pédestres où chacun est libre d'aller à son rythme. La Mission Séniors organise également deux rendez-vous "Bien dans ses baskets", des sorties gratuites pour partir à la découverte d'une ville de la région où les balades à pied sont l'occasion d'échanger et de partager des moments conviviaux. Retrouvez ces sorties en pages 4 et 5.

Programmes complets disponibles à la Mission Séniors, dans les mairies et maisons de quartier, et sur : www.ville-dunkerque.fr

La Ville soutient votre pouvoir d'achat

Chaque année, la Ville offre un cadeau de fin d'année aux quelque 19 000 Dunkerquois de plus de 62 ans.

Si vous êtes concernés, vous avez certainement reçu cet été un courrier et un formulaire vous invitant à choisir votre présent : un spectacle au Bateau Feu, un colis, le passeport séniors avec ses chèques d'une valeur totale de 20 € ou encore le repas dansant.

N'oubliez donc pas de faire connaître votre choix avant le 11

septembre, dernier délai, en retournant votre coupon-réponse à la Mission Séniors par mail, par courrier ou en le déposant à l'accueil de ce service municipal, rue du Château.

En même temps que votre Bonus Séniors, vous recevrez votre nouvelle carte Atout Séniors. Celle-ci vous permettra de bénéficier de réductions dans de nombreux commerces du Dunkerquois ainsi que pour vos activités de loisirs.

Agenda des animations, les grands rendez-vous

Pour vous inscrire

Les inscriptions aux activités gratuites proposées doivent s'effectuer par téléphone au ☎ 03 28 58 87 18 ou par ✉ mission.seniors@ville-dunkerque.fr
 Pour les inscriptions payantes, le paiement par chèque ou par le biais des passeports seniors est recommandé.
 Mission Séniors - 30 rue du Château (ancien collège Lamartine en centre-ville)

Septembre

Vendredi 15

● BIEN DANS TES BASKETS

Sortie à la journée avec une balade nature à la découverte du Parc de l'Estran - Le Platier d'Oye à Grand-Fort-Philippe / Oye-Plage. Environ 15 km de marche. Pique-nique à prévoir.

Les horaires et lieu de départ vous seront communiqués à l'inscription

Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT



Mardi 19 à 14 h 30

● PRÉSENTATION DE LA SAISON DU BATEAU FEU

Maison d'animations seniors de Malo-les-Bains

Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT

Jeudi 21 de 12 h à 18 h

● REPAS À THÈME "L'ÉTÉ INDIEN"

Tarifs : 20 € / 23 € / 26 € / 29 € / 32 € / 35 €

Selon quotient familial - Se munir d'une pièce d'identité recto/verso et du dernier avis d'imposition recto/verso

Salle de la Concorde

Inscriptions jusqu'au 15 septembre de 9 h à 11 h 45 à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

PAYANT

Jeudi 21 de 14 h 30 à 16 h 30

● ART FLORAL : FLEURS ET FRUITS

Maison d'animations seniors de Malo-les-Bains

Inscriptions du 11 au 13 septembre de 9 h à 11 h 45 à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

12 €

Vendredi 22 à 9 h

● SORTIE À LA JOURNÉE À NIEUPORT

Les horaires et lieu de départ vous seront communiqués à l'inscription

Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

5 € aller/retour

Mercredi 27 à 14 h 30

● CONFÉRENCE PROPOSÉE PAR LE TURBOT CLUB

Exposé et discussion sur le thème des poissons vivant en mer du Nord

Maison d'animations seniors de Malo-les-Bains

Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT

Jeudi 28

PAYANT

● SORTIE CULTURELLE À LA CHÈVRERIE

Visite à la journée de la chèvrerie NaT'Mohair pour découvrir les chèvres angoras et les tricots bien chauds

Tarifs : 15 € / 24 € / 36 € / 48 € / 60 €

Selon quotient familial - Se munir d'une pièce d'identité recto/verso et du dernier avis d'imposition recto/verso

Les horaires et lieu de départ vous seront communiqués à l'inscription

Pré-inscriptions à la Mission Séniors les mardi 12 et mercredi 13 septembre de 9 h 30 à 12 h et de 14 h à 16 h 30 ; et le jeudi 14 septembre de 9 h à 12 h.

Vendredi 29

21,20 € bus et entrée

● SORTIE DÉCOUVERTE À LA JOURNÉE À LA COUPOLE D'HELFAUT

Les horaires et lieu de départ vous seront communiqués à l'inscription

Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Octobre

Mardi 3 dès 13 h 30

GRATUIT

● FORUM DE LA SEMAINE BLEUE (lire article p.3)

Kursaal de Dunkerque

Entrée libre

Lundi 9 à 14 h

GRATUIT

● ATELIER COURT-CIRCUIT

Création d'affiches sur le thème des énergies. Elles seront ensuite exposées à la Halle aux Sucres le week-end du 14 octobre, dans le cadre du Climat Libé Tour.

FRAC

Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Jeudi 12 à 14 h

GRATUIT

● FABRICATION D'UN SHAMPOING SOLIDE

Maison de quartier de la Tente Verte

Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Vendredi 13 à 14 h 30

GRATUIT

● CHORALE GÉANTE ÉPHÉMÈRE : LES 100 VOIX

Regroupement des chorales des EHPAD, accueils de jour, résidence autonomie de Dunkerque, Facile à chanter et de la chorale intergénérationnelle Méli-Mélo, soit plus de 100 choristes à écouter et à encourager.

LAAC

Entrée libre

Tous les jours, près de chez vous

Maison d'animations seniors 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 jeudi de 14 h 30 à 16 h 30

Atelier papier mâché

Le vendredi de 14 h à 16 h 30

Maison de quartier du Jeu de Mail

50 rue du Jeu de Mail

Atelier cuisine

et nutrition

"ramène ta fraise !"

Du vendredi du 8 septembre

au vendredi 22 décembre

de 10 h 30 à 13 h



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

Atelier bois NOUVEAU

Le vendredi de 9 h 30 à 11 h 30

Le vendredi de 14 h 30 à 16 h 30

Maison de quartier de la Timonerie

550 rue André-Malraux

La généalogie

à portée de tous NOUVEAU

Le mercredi de 14 h à 16 h 30

"Remue-méninges !", jouons

avec notre mémoire

Le vendredi de 9 h 30 à 11 h 30

Maison de quartier Carré de la Vieille

Rue du 11 Novembre

Atelier bien-être NOUVEAU

Le jeudi de 9 h 30 à 11 h 30

Maison d'animations seniors Le Rivage

131 rue Gustave-Degans

Récup'art

Le lundi de 9 h 30 à 12 h

Atelier autour du jardin

Le lundi de 14 h à 16 h 30

Danse de salon

Le vendredi de 15 h à 17 h

Maison d'animations seniors de Malo-les-Bains

54 rue du Général Hoche

Atelier bien-être NOUVEAU

Le lundi de 10 h à 12 h

"Remue-méninges !",

jouons avec notre mémoire

Le lundi de 14 h 30 à 16 h 30

La généalogie à portée de tous

Le mardi de 14 h à 16 h 30

Ben qu'est ça dit ?

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

Le mercredi de 14 h 30 à 16 h 30

BIB 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



Mardi 17

● **BIEN DANS TES BASKETS**

Sortie à la journée : visite guidée du stade Tribut suivie d'une balade urbaine guidée à Dunkerque. Pique-nique à prévoir.
Les horaires et lieu de départ vous seront communiqués à l'inscription
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT



Jeudi 19 de 14 h à 18 h

● **APRÈS-MIDI DANSANT**

Salle de la Concorde
Inscriptions du 25 septembre au 29 septembre de 9 h à 11 h 45
à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18 (justificatif de domicile à fournir)

GRATUIT pour les Dunkerquois

5 € pour les extérieurs



Jeudi 19 de 14 h à 16 h

● **DÉCOUVERTE DES ARCHIVES DE DUNKERQUE**

Centre de la Mémoire Urbaine d'Agglomération - Halle aux Sucres
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT

Lundi 23 à 14 h

● **ATELIER CODE DE LA ROUTE**

BIB de Dunkerque-Centre
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT

Jeudi 26 de 14 h 30 à 16 h 30

● **ART FLORAL : VÉGÉTAL ET FLEURS**

Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre
Inscriptions du 2 au 4 octobre de 9 h à 11 h 45 à la Mission Séniors

12 €

Novembre

Jeudi 9 de 14 h 30 à 16 h 30

● **ART FLORAL : PAQUETS CADEAUX FLORAUX**

Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains
Inscriptions du 30 octobre au 2 novembre de 9 h à 11 h 45
à la Mission Séniors

12 €

Lundi 13 de 14 h à 16 h 30

● **ATELIER LAND ART**

Maison d'animation séniors Le Rivage
Inscription à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT

Jeudi 16 à 14 h

● **ATELIER DE CONFECTION DE TRUFFES AU CHOCOLAT**

Maison de quartier de la Tente Verte
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT

Vendredi 10 de 14 h 30 à 16 h 30

● **BIEN-ÊTRE AU MUSÉE**

Atelier Qi gong et découverte d'une œuvre
LAAC
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT

Mardi 21 à 11 h

● **VISITE GUIDÉE DE LA TRIENNALE ART & INDUSTRIE**

FRAC
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT

Mercredi 22 de 17 h à 19 h

● **CONFÉRENCE DE G. VROMAN SUR LE BESTIAIRE MÉDIÉVAL**

BIB de Dunkerque-Centre
Renseignements auprès de Convivialité en Flandre : 06 37 30 87 43

6 €

Décembre

Mardi 5 à 10 h 30

● **VISITE DU CHÂTEAU DU PÈRE NOEL**

Hôtel de ville de Dunkerque
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT

Jeudi 7 de 14 h à 16 h

● **DÉCOUVERTE DE L'ENLUMINURE**

Centre de la Mémoire Urbaine d'Agglomération
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT

Vendredi 8 de 14 h 30 à 16 h 30

● **BIEN-ÊTRE AU MUSÉE**

Atelier d'automassage et découverte d'une œuvre
LAAC
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18



Lundi 11 à 14 h

● **ATELIER DE PRATIQUES ARTISTIQUES EN LIEN AVEC LA TRIENNALE ART & INDUSTRIE**

En partenariat avec le FRAC
Maison d'animations séniors Le Rivage
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT

Mardi 12 à 10 h 30

● **VISITE DU CHÂTEAU DU PÈRE NOEL**

Hôtel de ville de Dunkerque
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT

Mardi 12 à 13 h

● **DÉCOUVERTE DU MARCHÉ DE NOËL DE GRAVELINES**

Les horaires et lieu de départ vous seront communiqués à l'inscription
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT

Jeudi 14 de 14 h 30 à 16 h 30

● **ART FLORAL : NOËL DANS TOUTE SA SPLENDEUR**

Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains
Inscriptions du 4 au 6 décembre de 9 h à 11 h 45 à la Mission Séniors

12 €

Jeudi 14

● **SORTIE CULTURELLE À AMIENS**

Sortie à la journée : visite de la cathédrale d'Amiens, patrimoine mondial de l'Unesco, et du marché de Noël
Tarifs : 15 € / 24 € / 36 € / 48 € / 60 €
Selon quotient familial - Se munir d'une pièce d'identité recto/verso et du dernier avis d'imposition recto/verso
Les horaires et lieu de départ vous seront communiqués à l'inscription
Pré-inscriptions à la Mission Séniors les mardi 12 et mercredi 13 septembre de 9 h 30 à 12 h et de 14 h à 16 h 30 ; et le jeudi 14 septembre de 9 h à 12 h.

PAYANT

Mardi 19 de 14 h à 17 h

● **LOTO**

Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains
Inscriptions du 4 au 8 décembre de 9 h à 11 h 45 à la Mission Séniors

GRATUIT

Mardi 19 de 17 h à 19 h

● **CONFÉRENCE DE M. CASTELAIN SUR LE SCANDALE DANS L'ART**

BIB de Dunkerque-Centre
Renseignements auprès de Convivialité en Flandre : 06 37 30 87 43

6 €

Jeudi 21 à 14 h 30

● **BOWLING**

Bowling de Dunkerque
Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT

Tous les jours, près de chez vous

● **Gym chorégraphiée**

Jusqu'au 22 décembre 2023

Maison de quartier de la Basse Ville
Le mardi de 10 h 45 à 11 h 45

Maison de quartier Pasteur
Le vendredi de 10 h 45 à 11 h 45

Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18



● **Permanence sur RDV tablettes et smartphones**

Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre

Les lundis de 14 h à 16 h

Maison d'animations séniors du Rivage

Les mardis de 14 h à 16 h

Maison d'animations séniors de Malo-les-Bains

Les jeudis de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h

À l'Espace Bel Air, ça respire la bonne humeur

À Dunkerque, il existe deux accueils de jour pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer dont l'Espace Bel Air à Malo-les-Bains, ouvert depuis 2005.

Composée de quatre professionnels, l'équipe de l'Espace Bel Air accompagne du lundi au vendredi, douze personnes par jour de plus de 60 ans atteintes de pathologies neuro-évolutives. Leur objectif : proposer des animations et activités afin de maintenir, voire de stimuler, leurs capacités motrices, cognitives et favoriser le maintien des liens sociaux. Suivant les périodes, l'équipe de l'Espace Bel Air organise de petites balades en bord de mer, des sorties culturelles, des visites, des ateliers de pâtisserie ou de jardinage ou des moments de "papotage" pour travailler la mémoire. Autant d'activités qui stimulent, évitent l'isolement et favorisent le bien-être.

Un soutien financier du Département

Cet accueil offre un précieux moment de répit aux proches aidants. Pour en bénéficier, il faut constituer un dossier disponible à l'Espace Bel Air et répondre aux critères d'admission. Le dispositif a un coût, en moyenne 55 € par jour (transport, collation, repas compris), mais le Département dans le cadre de l'APA (Allocation Personnalisée d'Autonomie) apporte une aide financière pouvant aller jusqu'à 41 € par jour, en fonction des ressources de la personne. De plus, une aide financière supplémentaire est possible dans le cadre du droit au répit des proches aidants.

Améliorer le parcours et l'accès aux soins

Pour optimiser la prise en charge des personnes âgées, en particulier celles atteintes de la maladie d'Alzheimer, qui fréquentent ou non l'espace Bel Air, les professionnels de santé peuvent compter sur l'implication de Pauline Bailleul, la coordinatrice de la filière gériatrique en Flandre Maritime. Sollicitée pour améliorer le parcours et l'accès aux soins des séniors, elle travaille en lien avec l'ensemble des établissements et acteurs de santé du territoire ainsi qu'avec l'Agence



régionale de santé. Elle accompagne la création de nouveaux projets : "Par exemple, au Centre hospitalier de Dunkerque et à la Polyclinique de Grande-Synthe, des infirmières coordinatrices de parcours facilitent désormais l'hospitalisation directe des personnes âgées sans passer par les urgences", explique-t-elle.

Un vrai plus pour les séniors qui peuvent désormais bénéficier de consultations mémoire permettant d'évaluer les troubles et d'établir un diagnostic précoce des maladies comme celle d'Alzheimer.

Renseignements :

Espace Bel Air 56 rue du Général Hoche 03 28 69 69 00

21 septembre, la journée mondiale Alzheimer

Dans le cadre de la journée mondiale Alzheimer, le 21 septembre, le Centre Hospitalier de Dunkerque (CHD) organise une demi-journée d'information à la maison des usagers (1^{er} étage) de 13 h à 17 h. La polyclinique de Grande-Synthe organise, quant à elle, une demi-journée d'information :

- **De 14 h à 15 h 30** : conférence du Dr Onipoh, gériatre, pour évoquer la maladie, les avancées de la recherche. Anne Collot, de France Alzheimer, interviendra sur le parcours de l'aidant.
- **De 15 h 30 à 17 h** : les partenaires du territoire tiendront des stands pour informer les personnes concernées par la maladie d'Alzheimer.

Le musée, c'est bon pour la santé !

Dans le cadre du dispositif bien-être au Musée, le LAAC propose en partenariat avec la Mission Séniors des séances de yoga, de Qi gong et d'automassage.

Un musée, c'est un lieu de savoir dans un espace où règnent calme et sérénité. Cette ambiance apaisante est propice au recentrage sur soi. Ces séances bien-être consistent donc en des activités de détente qui font du bien au corps et à l'esprit.

En septembre, le LAAC et la Mission Séniors lancent donc les ateliers yoga, une pratique axée sur la méditation, le relâchement et la confiance en soi.

À la découverte du Qi gong

La zénitude qui règne dans un musée s'accorde aussi parfaitement avec le Qi gong, cet art ancestral chinois basé sur la respiration ainsi que sur des mouvements amples et doux qui font travailler les muscles en douceur. Une première séance est prévue en octobre.



L'art n'est pas en reste

L'offre de bien-être réservée aux séniors dunkerquois s'étoffera d'une séquence d'automassage dès le mois de novembre. Le musée restant avant tout un lieu culturel, chaque séance bien-être sera suivie d'un temps de médiation consacrée à une des nombreuses pièces exposées. L'état de relaxation de bien-être de chacun facilitera sa rencontre avec l'œuvre présentée.

Retrouvez les dates des séances dans l'agenda en pages 4 et 5.

Devenez auditeur libre à l'université

Saviez-vous que vous pouvez devenir auditeur libre et suivre des cours à l'université pour compléter une formation ou enrichir votre culture personnelle ? Il s'agit d'un dispositif ouvert sans condition préalable de scolarité ou de diplôme. Les auditeurs libres assistent aux cours magistraux dans la limite des places disponibles, mais ne participent pas aux travaux pratiques, ni aux examens. Cette formule, de plus en plus populaire auprès des retraités, est ouverte à Dunkerque à l'Université de la Côte d'Opale, l'ULCO. Un dossier d'admission est à remplir et si votre demande est acceptée, il vous faudra simplement vous acquitter d'un droit d'inscription de 40 €. Une carte d'auditeur libre vous sera alors délivrée afin d'accéder aux salles de cours.

Renseignements

Bureau des inscriptions administratives

1 place de l'Yser 03 28 23 73 72

scolarite@univ-littoral.fr

Devenez ambassadeurs de Chaleur Humaine

Chaleur Humaine, la deuxième édition de la Triennale Art & Industrie de Dunkerque explore le thème des énergies avec 250 œuvres réalisées par 130 artistes. Avec la Mission Séniors, des Dunkerquois participent à cette exposition unique en Europe.

La Triennale Art & Industrie met en lumière les énergies sous toutes ses formes, l'impact sur l'industrie, la pollution, le recyclage, l'énergie du corps, les énergies d'avenir... "Pour réfléchir aux enjeux de demain, l'art contemporain a un rôle à jouer", insiste Clémentine Clénet, chargée de projets de médiation au Frac de Dunkerque.



Création d'un podcast

Avec le Frac, des usagers de la Mission Séniors ont participé à des créations artistiques. "Un podcast, "les vaisseaux de lumières" 2023, a été réalisé par des habitants et l'artiste Eden Tinto Collins via des recherches aux archives de la Halle aux Sucres", relate Clémentine Clénet qui garde le mystère sur cet enregistrement sonore. "Avec ces ateliers, les séniors sont des ambassadeurs de l'art contemporain". D'autres rencontres sont d'ores et déjà prévues comme un déjeuner gratuit avec une artiste le 6 octobre et la création d'affiches le 9 octobre, qui seront ensuite exposées au grand public.

Jusqu'en janvier, les œuvres se découvrent au LAAC, au Frac, sur l'ancien site de l'AP2 et dans l'espace public.

Déjeuner gratuit au Frac :

Réservez : www.triennale.fr et [03 28 65 84 20](tel:0328658420)

Une nouvelle saison itinérante pour le Conservatoire

Pour ouvrir la saison, le Conservatoire de Dunkerque a choisi un lieu insolite, Ascométal, l'usine des Dunes à Leffrinckoucke.

Sur ce site industriel historique, le Conservatoire vous invite donc à venir découvrir gratuitement, le samedi 7 octobre à 16 h, le Brass Band des Hauts-de-Flandres qui se produira dans le cadre de la Triennale Arts & Industrie de Dunkerque.



Une saison itinérante

La nouvelle saison va faire voyager la musique puisque l'auditorium est en travaux. C'est au Méridien que le 22 octobre à 16 h, le groupe Los Escaladas fera danser les amateurs de tango argentin. Durant cette saison itinérante, le Conservatoire va mettre en lumière le talent de ses artistes-enseignants. Le premier rendez-vous est fixé le samedi 18 novembre à 18 h dans l'ancien collège Lamartine (futur lieu dédié à la musique et aux arts vivants) avec cinq enseignants pour un concert dédié aux femmes compositrices.

Enfin, notez qu'une présentation de la saison vous sera proposée le jeudi 5 octobre de 10 h à 12 h au Conservatoire.

Conservatoire de Musique et d'Art Dramatique

Campus de l'esplanade - 30 rue de la Cunette - Dunkerque

www.ville-dunkerque.fr/cmdd [03 28 28 92 43](tel:0328289243)

Les jeudis DU CINÉMA

Tarif unique
5 €

Le Studio 43 partenaire de la Mission Séniors

• 4 films français ou en VF • Tarif unique et inchangé de 5 €

Les réservations peuvent se faire au [03 28 66 47 89](tel:0328664789)

ou par mail à 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 ou appeler le [03 28 66 47 89](tel:0328664789) pour vérifier la programmation.



De septembre à décembre 2023

Jeudi 21 septembre à 14 h 30

• Le Livre des solutions (1h42)

De Michel Gondry, avec Pierre Niney, Blanche Gardin

Marc s'enfuit avec toute son équipe dans un petit village des Cévennes pour finir son film chez sa tante Denise. Sur place, sa créativité se manifeste par un million d'idées qui le plongent dans un drôle de chaos. Marc se lance alors dans l'écriture du Livre des solutions, un guide de conseils pratiques qui pourrait bien être la solution à tous ses problèmes...



Jeudi 5 octobre à 14 h 30

• Le procès Goldman (1h56)

De Cédric Kahn, avec Arieh Worthalter, Arthur Harari

Gratuit dans le cadre de la Semaine Bleue
Réservations à contact@studio43.fr ou au [03 28 66 47 89](tel:0328664789)

En novembre 1975, débute le deuxième procès de Pierre Goldman, militant d'extrême gauche, condamné en première instance à la réclusion criminelle à perpétuité pour quatre braquages à main armée, dont un ayant entraîné la mort de deux pharmaciennes. Georges Kiejman, jeune avocat, assure sa défense. Mais très vite, leurs rapports se tendent. Goldman, insaisissable et provocateur, risque la peine capitale et rend l'issue du procès incertaine.



Jeudi 23 novembre à 14 h 30

• Rien à perdre (1h52)

De Delphine Deloget, avec Virginie Efira et Félix Lefebvre

Sylvie vit à Brest avec ses deux enfants, Sofiane et Jean-Jacques. Ensemble, ils forment une famille soudée. Une nuit, Sofiane se blesse alors qu'il est seul dans l'appartement et sa mère au travail. Un signalement est fait et Sofiane est placé en foyer. Armée d'une avocate, de ses frères et de l'amour de ses enfants, Sylvie est confiante, persuadée d'être plus forte que la machine administrative et judiciaire...



Jeudi 14 décembre à 14 h 30

• Et la fête continue

De Robert Guédiguian, avec Ariane Ascaride et Jean-Pierre Darroussin

À Marseille, Rosa, 60 ans, a consacré sa vie à sa famille et à la politique avec le même sens du sacrifice. Elle s'accommode finalement bien de tout ça, jusqu'au jour où elle tombe amoureuse d'Henri. Pour la première fois, Rosa a peur de s'engager. Entre la pression de sa famille politique et son envie de lâcher prise, le dilemme est lourd à porter.



Pour mieux connaître les poissons du littoral

Le 27 septembre, le Turbot Club Flandre Maritime organise une conférence gratuite sur la pêche sportive et de loisir ainsi que la diversité des espèces de poissons que l'on trouve sur nos côtes.

"Lorsque l'on pêche, il y a une réglementation à respecter tant au large qu'en bord de mer et il faut prendre conscience de l'évolution du milieu marin", rappelle Stéphane Thoor, le président du Turbot Club. "Le réchauffement climatique n'épargne pas la mer du Nord. On y retrouve des espèces qu'on ne voyait pas il y a encore sept ans, comme les émissoles, de petits requins inoffensifs. Et a contrario, le carrelet se fait rare en ce moment", poursuit Stéphane Thoor qui s'appuiera sur une centaine de photos pour présenter son inventaire.

La pêche de compétition

L'autre expérience que le président du Turbot Club veut partager, c'est la pêche de compétition qu'il pratique avec 45 autres licenciés de l'association. Ces amateurs, certains membres de l'équipe de France, s'affrontent en championnat au large des côtes de l'Hexagone. "Une journée de concours représente six



heures en mer et c'est le poids total de la pêche qui établit le classement" précise-t-il. Et c'est justement à Dunkerque qu'est organisé, du 13 au 17 septembre 2023, un championnat national qui réunira les cent meilleurs pêcheurs en mer français.

Conférence gratuite :
27 septembre à 14 h 30
 Maison d'animations seniors
 de Malo-les-Bains
Inscriptions à la Mission Seniors
 ☎ 03 28 58 87 18

Recette proposée par Catherine Thieffry,
 Diététicienne-nutritionniste
 au sein de l'Espace Santé du Littoral

Salade de pâtes aux crevettes

Préparation : 15 min. - Cuisson : 8 min. - Repos : 1 h

► Ingrédients pour 2 personnes

- ✓ 100 g de pâtes sèches
- ✓ 150 g de crevettes cuites et décortiquées
- ✓ 125 g de yaourt
- ✓ Une douzaine de tomates cerises
- ✓ Une poignée de pousse d'épinards (ou quelques feuilles de laitue)
- ✓ 4 cuillères à soupe d'œufs de saumon
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à soupe de jus de citron
- ✓ Quelques brins de ciboulette
- ✓ Sel et poivre

► Préparation

- Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée, égoutter les pâtes et les passer rapidement sous l'eau froide.
- Mélanger le yaourt avec le jus de citron, l'huile d'olive et les herbes ciselées. Ajouter le sel et le poivre.
- Ajouter les pâtes au mélange.
- Ajouter les crevettes, les tomates cerises et les épinards (ou feuilles de salade).
- Mélanger soigneusement le tout et parsemer d'œufs de saumon. Servir bien frais.

► Note du diététicien

Le yaourt apporte des protéines sous forme lactée. Il est possible d'ajouter des épices tel que le paprika à la recette.

L'art est source de convivialité



Depuis 20 ans, l'association culturelle "Convivialité en Flandre" multiplie les animations pour ses 180 adhérents. Elle n'a pas de président, mais neuf co-dirigeants dont Chantal Lefebvre. "Tous impliqués dans la conception du programme, nous sommes multifonctions et ça, c'est très dynamique pour l'association. Chaque année, l'équipe choisit un thème en lien avec l'actualité ou tout du moins avec les préoccupations de notre monde actuel", explique-t-elle. "Cette saison c'est défis et limites, l'art est un combat. Ça donne une cohérence à notre cycle de conférences et nos sorties". Six conférences sont déjà prévues à l'auditorium de la B!B de Dunkerque, un court séjour à Troyes

et Saint-Germain-en-Laye ainsi qu'un voyage plus long en Allemagne. Sont aussi programmées des visites dans les musées et des journées découverte de villes de la région. "Convivialité en Flandre" veut favoriser les échanges, les rencontres et les prises de parole au gré des animations, à l'image du rendez-vous mensuel dédié à la lecture. Dans le cadre de la semaine bleue, l'association sera présente au forum des aînés le 3 octobre après-midi au Kursaal de Dunkerque.

Renseignements :
 🌐 www.convivialiteenflandre.org
 ✉ secretariat@convivialiteenflandre.org
 📞 06 37 40 87 43

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)	6	50	2	5	4	5	/ Total	808		
▶ 2)	S	A	B	T	I	R	C	E	L	A
▶ 3)	E	R	L	O	H	B	E	L	S	E
▶ 4)	5	2	3	6	25	50	/ Total	461		
▶ 5)	S	E	L	I	R	O	N	E	C	E
▶ 6)	T	A	P	S	E	S	I	R	I	U
▶ 7)	9	3	75	5	10	4	/ Total	405		
▶ 8)	E	B	U	M	I	L	A	R	E	L
▶ 9)	G	A	H	P	N	O	C	M	I	N
▶ 10)	3	1	5	9	10	7	/ Total	348		

Solution du jeu : 1) 4x50 = 200 - 200+2 = 202 - 6-5 = 1 - 5-1 = 4 - 4x202 = 808 (2) CARTABLES - TRACABLES - ARTICLES - RETRABLIS - TABLERS • 3) HELLEBORES - ELLEBORES - HERBES - REBELLES - REBELLES - HERBES - 4) 50+25 = 75 - 75x6 = 450 - 2x3 = 6 - 6+5 = 11 - 11+450 = 461 (5) ECOLIERS - ENSORCELE - ECLOSERIE - LICORNES - CRENELES • (6) PUISATIERS - PATISSIER - TAPISIER - PURISTES - PASTEURS • (7) 9-3=6 - 75+6 = 81 - 81x5 = 405 (8) MIRABELLE - EMBALLEUR - EMALLEUR - LIBERALE - MEILLEUR • (9) CHAMPIGNON - CHAMPION - CAMPING - CHAINON - NONNON • (10) 5x7 = 35 - 35x10 = 350 - 3-1 = 2 - 350-2 = 348



LE TRI + FACILE



BAC DE TRI

