

Les enfants de JEAN BART

NUMÉRO #18 • JAN. > FÉV. 2024

L'édition des séniors

Nouvelle formule !

Carnaval, les séniors sont invités au bal

Le rendez-vous annuel du carnaval réservé aux séniors change de formule. Cette saison, et c'est une première, pas de repas, mais un grand après-midi festif offert par la municipalité.

C'est la tradition du carnaval : le temps d'une journée à Dunkerque, les séniors sont les reines et les rois de la fête ! Cette année, le Kursaal accueillera les plus de 60 ans le 7 février et leur proposera un après-midi festif et gratuit. Chaque participant se verra offrir une boisson et un en-cas sucré.

Ce changement va créer une nouvelle dynamique, avec davantage de carnavaliers pour partager un moment de convivialité. Le bal est ouvert également aux séniors non-dunkerquois moyennant un prix d'entrée fixé à 9 euros.

La piste est à vous

Aux sons des fifres et des tambours, les Dunkerquois vont animer le Kursaal et suivre le rythme de la clique, du tambour-major et du rigodon. Une autre programmation musicale, plus classique, ponctuera cet après-midi dansant.

Plusieurs associations se sont engagées à tenir des stands de buvette et de petite restauration. Les inscriptions pour le bal des séniors (avec pièce d'identité et justificatif de domicile) sont ouvertes du 15 au 19 janvier auprès de la Mission Séniors de Dunkerque.

**Le bal des séniors: le 7 février
au Kursaal de 14h à 18h.
Ouverture des portes à 13h30**

Renseignements et réservations

Mission Séniors

☎ 03 28 58 87 18



Des jeunes volontaires vous aident à rester connecté

L'unité dunkerquoise de l'association Unis-Cité lance la nouvelle saison du dispositif « Les Connectés », avec des cours collectifs et des aides à domicile pour lutter contre la fracture numérique chez les séniors.



Mais comment fait-on ?

Pourquoi ça ne fonctionne pas ?

Si l'outil informatique est capricieux et difficile à appréhender, n'hésitez pas à demander de l'aide ! Cette année à Dunkerque, 16 jeunes volontaires en service civique peuvent venir à votre domicile et vous épauler pour télécharger des photos, brancher l'imprimante, télécharger un jeu de carte ou configurer le wifi sur votre ordinateur ou votre smartphone. Pour Maxime Lamand, le coordinateur de l'antenne locale d'Unis-Cité, ce service entièrement gratuit répond à un véritable besoin : « L'aide numérique rassure des personnes isolées ou qui n'osent pas déranger un proche notamment pour des démarches administratives à faire sur le net, avec des dossiers et des adresses mails à créer. »

Un moment de convivialité et des cours collectifs

Les volontaires interviennent en binôme et l'échange est important. « Les jeunes sortent grandis de cette expérience, d'avoir côtoyé des séniors, de connaître leur quotidien, assure Maxime Lamand. C'est un lien intergénérationnel qui est profitable à tous. » La convivialité anime aussi les cours collectifs. En partenariat avec la Mission Séniors et le CCAS, Unis-Cité organise des ateliers numériques dans les maisons de quartier, la bibliothèque et à la Mission Séniors. L'an dernier, plus de 180 Dunkerquois y ont participé.

Pour faire appel à Unis-Cités

Maxime Lamand,

☎ 07 70 19 59 10

J'agis pour ma ville

Vendredi 26 janvier de 10h30 à 12h

● **MAISON DE LA VIE ASSOCIATIVE**

Découvrez les missions de bénévolat proposées par la Mission Séniors en faveur des séniors isolés, transmettre son savoir à des collégiens... et les offres de bénévolat du territoire grâce à la Maison de la vie associative.

Se divertir

Jeudi 11 janvier à 14h30

● **«MAKING OF - LE MONDE MERVEILLEUX DU CINÉMA»**

de Cédric Kahn, avec Denis Podalydès et Jonathan Coen

Au Studio 43

(séance suivie d'un échange et d'un goûter)

PAYANT : 5 €



Mercredi 24 janvier de 14h30 à 16h30

● **VENEZ JOUER AUX JEUX VIDÉO SEUL OU AVEC VOS PETITS-ENFANTS**

Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre

Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT

Jeudi 25 janvier de 14h30 à 16h30

● **ART FLORAL : LES BEAUTÉS DE L'HIVER**

Maison d'animations séniors de Malo

Inscriptions les 15, 16 et 17 janvier de 9h à 11h30 à la Mission Séniors

14 €

Jeudi 25 janvier à 15h

● **REPRÉSENTATION DE L'ATELIER COUP DE THÉÂTRE «LA RÉSIDENCE MARCEL-PRUNEAU»**

Maison d'animations séniors du Rivage

Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT



Vendredi 26 janvier à 14h30

● **LOTO**

À la Résidence Domitys

Renseignements : 03 76 14 00 00

GRATUIT

Mercredi 31 janvier à 14h15

● **KARAOKÉ INTERGÉNÉRATIONNEL AVEC LE CONSEIL MUNICIPAL DES ENFANTS**

Maison de quartier du Méridien

Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT



Mardi 6 février à 14h30

● **CIRCUIT CARNAVALESQUE**

Au coeur de Dunkerque-Centre, sur les lieux emblématiques du carnaval

Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT

Mercredi 7 février

● **BAL DE CARNAVAL DES SÉNIORS**

Au Kursaal de Dunkerque

Ouverture des portes à 13h30 - 30, rue du Château

Inscriptions du 15 au 19 janvier de 9h à 11h30 et de 14h à 16h30 à la Mission Séniors (Pièce d'identité et justificatif de domicile à fournir)

GRATUIT pour les Dunkerquois

9 € pour les extérieurs

Mercredi 14 février à 15h

● **THÉ DANSANT**

À la résidence Domytis

Renseignements : 03 76 14 00 00

10 €



Vendredi 16 février à 18h30

GRATUIT

● **REPRÉSENTATION DE L'ATELIER COUP DE THÉÂTRE «LA RÉSIDENCE MARCEL-PRUNEAU»**

Maison de quartier Pasteur

Inscriptions : 03 28 59 69 06



Mercredi 21 février de 14h30 à 16h30

GRATUIT

● **VENEZ JOUER AUX JEUX VIDÉO SEUL OU AVEC VOS PETITS-ENFANTS**

Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre

Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Jeudi 22 février de 14h30 à 16h30

14 €

● **ART FLORAL : MASQUE DE CARNAVAL**

Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre

Inscriptions les 5, 6 et 7 février de 9h à 11h30 à la Mission Séniors

Vendredi 23 février à 15h

GRATUIT

● **REPRÉSENTATION DE L'ATELIER COUP DE THÉÂTRE «LA RÉSIDENCE MARCEL-PRUNEAU»**

Maison de quartier du Méridien

Renseignements : 03 28 59 69 51



Vendredi 23 février à 14h30

GRATUIT

● **LOTO**

À la résidence Domitys

Renseignements : 03 76 14 00 00

Jeudi 29 février à 14h30

PAYANT : 5 €

● **«MADAME DE SÉVIGNÉ» D'ISABELLE BROCARD**

Avec Karin Viard, Ana Girardot et Noémie Lvovsky

Au Studio 43

(séance suivie d'un échange et d'un goûter)



Découvrir / s'enrichir

Vendredi 12 janvier à 15h30

GRATUIT

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

Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Mardi 16 janvier à 12h45

4,80 € - TRAIN - Aller/retour

● **BALADE À BERGUES AUTOUR DES REMPARTS**

Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Jeudi 18 janvier de 14h à 16h

GRATUIT

● **APPRENDRE À FAIRE DES RECHERCHES ET CENTRE DE LA MÉMOIRE URBAINE D'AGGLOMÉRATION**

Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Vendredi 19 janvier

GRATUIT

● **JOURNÉE BIEN-ÊTRE À LA RÉSIDENCE DOMITYS**

Renseignements : 03 76 14 00 00

Jeudi 15 février de 14h à 16h

GRATUIT

● **VISITE PATRIMOINE DE L'HÔTEL DE VILLE DE DUNKERQUE AVEC LE CMUA**

Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Bouger

Chaque vendredi
de 10h30 à 11h30

- ATELIER GYM ET MÉNINGE (BRAIN BALL)

Maison sport santé
stade Tribut

Inscriptions à la Mission
Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT 



Jeudi 18 janvier
de 14h à 16h

- INITIATION À LA DANSE

Au labo danse
du Méridien

Inscriptions à la Mission
Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT 

Jeudi 25 janvier
de 14h30 à 16h

- ATELIER BIEN-ÊTRE AU MUSÉE "YOGA DU RIRE", SUIVI D'UNE MÉDIATION SUR UNE ŒUVRE DU MUSÉE

Au musée du LAAC

Inscriptions à la Mission
Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT 

jeudi 22 février
de 14h30 à 16h

- ATELIER BIEN-ÊTRE AU MUSÉE "YOGA DU RIRE", SUIVI D'UNE MÉDIATION SUR UNE ŒUVRE DU MUSÉE

Au musée du LAAC

Inscriptions à la Mission
Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT 

Vendredi 1^{er} mars
de 16h à 17h30

- INITIATION À L'ESCRIME

Salle d'armes Jean-Bart

Inscriptions à la Mission
Séniors : 03 28 58 87 18

GRATUIT 

Informatique



Utiliser votre téléphone/ tablette, un vrai casse-tête ?

GRATUIT 

- DES AIDES EN TÉLÉPHONIE /TABLETTE SUR RDV :

Le lundi de 14h à 16h

Maison d'animations seniors de Dunkerque-Centre

Le mardi de 14h à 16h

Maison d'animations seniors le Rivage

Le jeudi de 10h à 12h et de 14h à 16h

Maison d'animations seniors Malo

Connect@Café (entraide entre seniors en téléphonie/ tablette)

Renseignements à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

S'informer

Mardi 16 janvier de 16h à 19h

6 €

- CONFÉRENCE BALADE EN ART : LE PRADO, MADRID G. VROMAN

Auditorium de la BIB

Renseignements : convivialité en Flandre : 06 37 30 87 43

Mardi 23 janvier à 14h30

GRATUIT 

- ATELIER CODE DE LA ROUTE 2023

Maison d'animations seniors de Dunkerque-Centre

Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Mardi 6 février à 14h

GRATUIT 

- ÉCHANGES AVEC UNE NOTAIRE: « AUJOURD'HUI JE SAIS M'OCCUPER DE MOI MAIS DEMAIN? »

Maison d'animations seniors le Rivage

Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18

Jeudi 22 février de 17h à 19h

6 €

- CONFÉRENCE « L'HISTOIRE DE NOS PEURS » E. MARCQ

BIB de Dunkerque

Renseignements : convivialité en Flandre : 06 37 30 87 43

Bien vieillir à Dunkerque

- GYM CHORÉGRAPHIÉE

GRATUIT 

Séances du 15 janvier au 28 juin

Mardi de 9h à 10h : Maison de quartier de la Tente Verte

Mardi de 11h à 12h. : Maison de quartier du Jeu de Mail

Vendredi de 9h à 10h. : Maison de quartier du Banc Vert

Vendredi matin de 10h30 à 11h30 : Maison de quartier des Glacis

Inscriptions à la Mission Séniors : 03 28 58 87 18



- RAMÈNE TA FRAISE ATELIERS GRATUITS CUISINE ET NUTRITION

GRATUIT 

Session du 19 janvier au 24 mai

les vendredis de 9h30 à 13h

Maison de quartier du Banc Vert

Inscriptions à la Mission

Séniors : 03 28 58 87 18



Séniors en vacances 2024

C'est le moment de préparer vos vacances. Comme chaque année, en partenariat avec l'Agence Nationale des Chèques Vacances, la Mission Séniors organise des séjours aux tarifs adaptés à vos ressources.

Si vous avez plus de 60 ans, êtes retraité ou sans activité professionnelle et que vous résidez à Dunkerque, vous pouvez participer à l'un des quatre séjours de 8 jours / 7 nuits organisés en juin ou en septembre.

**Beg-Meil (Finistère),
du 8 au 15 juin**



Profitez d'une escapade en Cornouaille pour découvrir Beg-Meil, station balnéaire située en face des Glénans, Quimper, Concarneau, Bénodet et la décoiffante Pointe du Raz. Votre séjour sera animé par la culture bretonne grâce à un concours de palets bretons, la découverte des nœuds marins et la visite d'une biscuiterie. La fabrication du cidre n'aura plus de secret pour vous après la visite de la cidrerie et des différents stades de fabrication, de la fermentation à l'embouteillage.

**Village Club du Soleil
Beg-Meil**

**La Bussière (Vienne),
du 29 juin au 6 juillet**



Un voyage dans l'Histoire de France vous attend avec l'abbatiale de Saint-Savin, classée au Patrimoine mondial de l'UNESCO et les ruines majestueuses du château d'Angles-sur-l'Anglin, classé parmi les plus beaux villages de France.

Vous pourrez découvrir la ville de Poitiers et la cité médiévale de Chauvigny, qui offre une vue magnifique sur la vallée de la Vienne.

**Le VVF Vienne Poitou
« La Bussière »**

**Romorantin (Loir-et-Cher),
du 16 au 23 septembre**



Bienvenue en Sologne, terre d'Histoire et de gastronomie. Vos papilles vont apprécier le vin, les lentilles berrichonnes et la chocolaterie Vauché. Vos yeux vont admirer les châteaux de Valençay et de Cheverny ainsi que les véhicules anciens du musée Matra. L'émerveillement sera total en visitant le zoo de Beauval, le 4^e plus beau zoo du monde. C'est un voyage inoubliable à la rencontre de 35 000 animaux.

**Village Vacances
« Ethic Etapes Jean Monnet »**

**Mûr de Bretagne (Côtes-d'Armor),
du 21 au 28 septembre**



Vous êtes installé près du lac de Guerlédan, le plus grand de Bretagne. La balade entre Trégastel et Perros-Guirec, la plus large bande de granit rose d'Europe, sera inoubliable. Le phare de Ploumanac'h vous offrira une vue imprenable sur l'archipel des 7 Îles. La visite de Vannes est incontournable avec ses remparts, le port et la cathédrale de cette cité fondée par les Romains, avec les armées de Jules César.

**Village Club Miléade
« Mûr-de-Bretagne »**

► Des tarifs adaptés selon vos ressources

- Personne au minimum vieillesse : 240 euros.
- Personne éligible à l'aide de l'ANCV : 326 euros.
- Personne non-éligible à l'aide de l'ANCV : 572 euros.

Ces tarifs comprennent le transport, l'hébergement en chambre double, la pension complète, les animations et les accompagnements pendant les excursions, l'assurance rapatriement et la taxe de séjour.

Pour vous inscrire : Dès le 22 janvier, le dossier de pré-inscription sera disponible à la Mission Séniors, 30 rue du Château, à Dunkerque-Centre. Il devra être déposé avant le 19 février afin d'être étudié par la commission d'attribution.

Le « Ballet Posture », pour s'initier à la danse classique

Avec le soutien de la Ville de Dunkerque, un cours de danse classique est organisé le 18 janvier au Méridien.

Cette séance, baptisée « Ballet Posture », favorise la grâce et l'équilibre.

C'est le festival de danse Allure Folle, organisé en octobre dernier qui a donné l'idée à Alice Popieul de faire danser les séniors. Cette danseuse passionnée vous invite à tenir la barre.

« La séance est d'inspiration classique au niveau de la musique et de la gestuelle et une bonne partie du cours se fait à la barre pour travailler la posture. On cherche à se redresser, à retrouver un certain équilibre à développer de la grâce et du mouvement. »

La danse, une gymnastique douce

La danse classique est un univers très particulier, comme le reconnaît Alice Popieul qui veut ouvrir les esprits et insiste

sur la beauté du geste. « La danse, c'est doux, c'est calme, ce n'est pas le côté sportif ni l'effort physique qui dominant mais l'artistique et l'esthétisme. » La discipline proposée s'apparente à un nouvel outil ergonomique, sanstutu, nipoines, nicollants. La séance « Ballet Posture » est proposée le 18 janvier, de 14h à 16h, au Méridien à Dunkerque.

L'activité pourrait être renouvelée si les Dunkerquoises et Dunkerquois répondent présent.

Renseignements et inscriptions

Mission Séniors

☎ 03 28 58 87 18

« Ville Amies des Aînés », Dunkerque est récompensée d'un prix coup de cœur

Lors du Salon des maires le 21 novembre à Paris, la Ville a reçu le prix coup de cœur du concours « Être actif avec son âge » du Réseau francophone des Villes Amies des Aînés. L'opération « Cap ou pas cap », menée dans le cadre de

la Semaine bleue, a retenu l'intérêt du jury. Dunkerque a proposé aux séniors la pratique d'un sport pour découvrir des capacités physiques et tisser du lien social. L'expérience a séduit d'autres collectivités qui s'en inspirent aujourd'hui. Rappelons que le concept du Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés est d'élaborer une méthodologie pour répondre aux enjeux du vieillissement et appréhender les besoins des séniors.



LE TRI
+ FACILE



BAC
DE TRI

