

Les enfants de JEAN BART

L'édition des séniors

NUMÉRO #20 • MAI > JUIN 2024

Nouvelle formule !

Dunkerque s'est engagée pour le bien-être de ses aînés

La Ville de Dunkerque vous invite le 23 mai au lancement de son plan d'action Dunkerque Ville du Bien Vieillir. Un travail mené pendant dix-huit mois avec les acteurs du territoire et l'implication des séniors.

Alors que près de 30 % des Dunkerquois ont plus de 60 ans, la municipalité continue de construire un environnement favorable au vieillissement. En juin 2022, Dunkerque adhère à la démarche Ville Amis des Aînés, initiée par l'Organisation Mondiale de la Santé pour promouvoir un mieux-vivre des personnes âgées. Pendant un an et demi, un travail de concertation avec des partenaires et les séniors a permis de réaliser un état des lieux et de réfléchir à des solutions sur des thèmes tels que l'habitat, la mobilité, le lien social, les loisirs, la communication... Aujourd'hui, la Ville lance son plan d'action pour que Dunkerque devienne une ville du bien-vieillir. Une politique à destination des séniors validée par les élus au conseil municipal du 5 avril.

Un réseau d'ambassadeurs

Passons à l'action le 23 mai, à l'occasion d'une journée de présentation des travaux réalisés, de tables rondes et d'ateliers pour contribuer à améliorer le quotidien des aînés, lutter contre l'isolement et développer du lien social. À la demande des séniors, des actions sont déjà engagées : animations intergénérationnelles au



collège Guillemillot ou au restaurant scolaire municipal de la Tente Verte (lire ci-dessous), publication de ce magazine Les Enfants de Jean Bart tous les deux mois. Et comme les habitants jouent un rôle essentiel dans l'animation de la vie locale, la Ville souhaite créer un réseau des ambassadeurs avec des Dunkerquois de tout âge prêts à s'investir au profit des aînés.

Rendez-vous le 23 mai aux Darses, rue Maurice-Schumann de 8h30 à 17h.

Une restauration est offerte à la mi-journée aux participants.

Renseignements et inscriptions
gratuites avant le 17 mai

Mission Séniors

☎ 03 28 58 87 18



Tricot et belote au collège Guillemillot

Depuis janvier, des retraités transmettent leurs savoirs à des élèves du collège Guillemillot. Sans note, ni examen : plaisir et amusement au programme !

Pendant une heure et deux fois par semaine, des élèves apprennent à tricoter et à coudre, les règles de la belote, à réaliser des dessins en relief ou des pliages en papier grâce à des retraités volontaires. À la baguette : Marion Mesmacque, professeure d'EPS au collège Guillemillot qui a travaillé en partenariat avec la Mission Séniors pour mettre en place ces temps partagés. « J'ai toujours eu cette empathie envers les plus âgés. Nos anciens ont fait quelque chose de leur vie, ils ont des histoires à nous transmettre. » Ces activités ludiques provoquent des rencontres entre deux générations, qui parfois se découvrent : « Des collégiens n'ont plus de grands-parents, d'autres ne prennent pas le temps d'une visite ou d'un appel ». Quant aux séniors, ils repartent heureux de ces moments passés avec des enfants.



Davantage de cours à la rentrée ?

Programmés depuis janvier, chaque mardi et vendredi, entre le déjeuner et la reprise des cours, ces ateliers n'ont rien d'obligatoire pour la quinzaine d'élèves qui y ont adhéré tout de suite. Marion Mesmacque compte bien aller plus loin : « On voudrait, avec la Mission Séniors, annualiser dès septembre ces moments partagés et les adapter aux emplois du temps des collégiens ».



Des séniors mangent à la cantine

Depuis le 4 avril, les élèves de primaire et maternelle des écoles Berthelot et Jules-Verne partagent chaque jeudi le repas du midi avec des séniors à Rosendaël, dans le quartier de la Tente Verte. C'est un joyeux moment pour rompre l'isolement des aînés et pour favoriser des échanges entre deux générations : les petits n'hésitent pas à questionner les plus grands, bien heureux de cette attention qui leur est portée.

Une fois par semaine, la cantine scolaire est ouverte sur inscription aux plus de 60 ans, moyennant 6,50 € le repas (limité à 10 personnes pour le moment). Et quand les enfants retournent en classe, les séniors peuvent poursuivre ce moment agréable qui contribue à développer du lien social, autour d'un café à la maison de quartier de la Tente Verte.

Renseignements
et inscriptions
Mission Séniors

☎ 03 28 58 87 18

**Maison de quartier
de la Tente Verte**

☎ 03 28 59 69 43



Inscriptions

Toutes les activités nécessitent une inscription auprès de la Mission Séniors, au **03 28 58 87 18** ou à **mission.seniors@ville-dunkerque.fr** (sauf pour les activités des partenaires où les inscriptions sont mentionnées dans le descriptif).

J'agis pour ma ville

Du 31 mai au 8 juin

● « **TOUS ACTEURS POUR DUNKERQUE** »

Découvrez les défis et challenges à mener sur cette semaine qui se clôturera le samedi 8 juin place Jean-Bart lors d'une fête de l'engagement. Programme à retirer à la Mission Séniors ou dans les mairies de quartiers et disponible sur le site Internet de la Ville de Dunkerque.

GRATUIT 

Mercredi 15 mai de 10h30 à 12h

● **UNE EXPO SPORTIVE ET ENGAGÉE À LA HALLE AUX SUCRES**

Venez découvrir l'exposition ludique, participative et collective

- « *Tous sportifs* » qui montre que l'on peut faire du sport « différemment », avec une meilleure conscience, tant du geste sportif que de son caractère humain et social.
- « *Les aventuriers du faire ensemble* » qui encourage de nouveaux modes d'action plus coopératifs, parier sur l'intelligence collective et faire communauté.

GRATUIT 



Se divertir

Vendredi 10 mai à 18h

● **PIANO BAR, APÉRITIF MUSICAL**

Val des Roses, la Fondation Partage et Vie
Inscription au 06 48 34 96 89.

GRATUIT 

Mercredi 15 mai de 14h30 à 16h30

● **VENEZ JOUER AU JEU VIDÉO SEUL(E) OU AVEC VOS PETITS ENFANTS**

Maison d'animations séniors de la Reuzine (Dunkerque-Centre)
Inscriptions à la Mission Séniors.

GRATUIT 

Jeudi 16 mai à 14h30

● « **NOUS LES LEROY** »

de Florent Bernard,
avec José Garcia et Charlotte Gainsbourg
Au Studio 43
(séance suivie d'un échange et d'un goûter).



5 € 

Jeudi 16 mai de 14h30 à 16h30

● **ART FLORAL : COMPOSITION FÊTE DES MÈRES**

Maison d'animations séniors de la Violette (Malo-les-Bains)
Inscriptions lundi 13 mai de 9h à 11h30 à la Mission Séniors.

14 € 

Mercredi 22 mai à 14h

● **VENEZ PARTAGER UN MOMENT FESTIF AVEC LES ENFANTS DU CONSEIL MUNICIPAL**

Salle polyvalente des Glacis
Inscriptions à la Mission Séniors.

GRATUIT 

Mardi 28 mai 2024 à 15h

● **TITI CHANTE DALI**

Résidence Hestia
Inscriptions au 06 71 20 61 17.

GRATUIT 

Jeudi 30 mai à 12h

● **MENU GOURMET, MENU SIMPLE ET RAFFINÉ « COMME AU RESTAURANT »**

Salon de thé Val des Roses, la Fondation Partage et Vie
Inscriptions au 06 48 34 96 89 (demandez le menu du mois).

22 € 

Jeudi 30 mai à 14h30

● **VISITE/ATELIER DE L'EXPOSITION « CROQUE-MONSIEUR » DE JOSÉ LOUREIRO**

Au FRAC
Inscriptions à la Mission Séniors.

GRATUIT 

Jeudi 13 juin à 14h30

● « **JULIETTE AU PRINTEMPS** »

de Blandine Lenoir,
avec Izïa Higelin, Sophie Guillemin,
Jean-Pierre Darroussin
Au Studio 43
(séance suivie d'un échange et d'un goûter).



5 € 

Jeudi 20 juin à 12h

20 € | 23 € | 26 € | 29 € | 32 € | ext. 35 € 

(selon quotient familial)

● **REPAS À THÈME ET ANIMATION MUSICALE : L'ÉTÉ**

Salle de la Concorde
Préinscriptions du 13 au 17 mai de 9h à 11h30 et de 14h à 16h30.
Justificatif de domicile et dernière feuille d'impôt à la Mission Séniors.

Jeudi 20 juin à 14h30

● **CONCERT DE LA CHORALE MÉLI-MÉLO**

La chorale composée de deux classes de l'école de la Porte d'Eau et de deux structures sénior vous propose un répertoire vitaminé. Venez-les encourager !
Au FRAC
Inscriptions à la Mission Séniors.

GRATUIT 

Jeudi 27 juin de 14h30 à 16h30

● **ART FLORAL : LES COULEURS VIVES DE L'ÉTÉ**

Maison d'animations séniors de la Reuzine (Dunkerque-Centre)
Inscriptions : lundi 10 juin de 9h à 11h30 à la Mission Séniors.

14 € 

Jeudi 16 mai à 14h

● **SORTIE PATRIMOINE : PARTEZ À LA DÉCOUVERTE DU CIMETIÈRE DE DUNKERQUE ET DE SON HISTOIRE**

Inscriptions à la Mission Séniors.

GRATUIT 

Jeudi 23 mai de 14h à 16h30

● **DÉCOUVERTE DES WATERINGUES, UNE MARCHÉ DE 4 KM EST À PRÉVOIR**

Inscriptions à la Mission Séniors.

GRATUIT 

Jeudi 30 mai à 14h

● **VISITE DE LA SALLE DE SPECTACLE DES 4 ÉCLUSES.**

Vous avez toujours rêvé d'y entrer mais vous hésitez ?
La Mission Séniors vous accompagne à la découverte de ce lieu chaleureux.
Inscriptions à la Mission Séniors.

GRATUIT 

Bouger

Chaque mercredi à 15h45

● **BOUGEZ ! DANSEZ !**

Val des Roses, la Fondation Partage et Vie

Une activité physique adaptée à tous, en musique ! Venez vivre et revivre les tubes des années 80... et pas que ! Préservez et entretenez votre autonomie tout en vous amusant !

Inscription au 06 48 34 96 89.

GRATUIT 

Mardi 28 mai à 10h

● **ATELIER BIEN-ÊTRE : DO-IN**

Maison d'animations seniors le Rivage

Inscriptions au 03 28 62 87 08 ou clic.littoral@ cud.fr

GRATUIT 

Mardi 14 mai à 10h

● **ATELIER BIEN-ÊTRE AUTOMASSAGE**

Maison d'animations seniors le Rivage

Inscriptions au 03 28 62 87 08 ou clic.littoral@ cud.fr

GRATUIT 

Chaque mercredi à partir du 15 mai à 9h

● **ATELIER ÉQUILIBRE/ PRÉVENTION DES CHUTES**

Salle Deleersnyder, Malo-les-Bains

(Pour les personnes ayant déjà chuté qui ont un souhait de reprendre confiance)

Inscriptions à la Mission Seniors.

NOUVEAU **GRATUIT** 

Lundi 27 mai à partir de 10h30

● **AIRSCAPE GAME**

Espace santé du Littoral (ESL)

Escape Game sur la thématique de la qualité de l'air dans nos intérieurs.

Inscriptions au 03 28 27 97 34.

GRATUIT 

Jeudi 30 mai de 16h à 17h30

● **BIEN-ÊTRE AU MUSÉE SONO THÉRAPIE**

LAAC

Inscriptions à la Mission Seniors.

GRATUIT 

Vendredi 31 mai à 10h

● **ATELIER BIEN-ÊTRE : SOCIO-ESTHÉTIQUE**

Maison d'animations seniors la Violette (Malo-les-Bains)

Inscriptions au 03 28 62 87 08 ou clic.littoral@ cud.fr

GRATUIT 

Mardi 4 juin à 10h

● **ATELIER BIEN-ÊTRE : RELAXATION**

Maison d'animations seniors le Rivage

Inscriptions au 03 28 62 87 08 ou clic.littoral@ cud.fr

GRATUIT 

Jeudi 20 juin de 16h à 17h30

● **BIEN-ÊTRE AU MUSÉE SOPHROLOGIE LAAC**

Inscriptions à la Mission Seniors.

GRATUIT 

S'informer

Vendredi 10 mai à 14h30

● **ATELIER CODE DE LA ROUTE, BIB DE DUNKERQUE**

Inscriptions à la Mission Seniors.

GRATUIT 

Jeudi 23 mai de 17h à 19h

● **CONFÉRENCE : « DÉFIS DE L'ABSTRACTION »**

Victor Vanoosten - BIB de Dunkerque.

Renseignements : Convivialité en Flandre 06 37 30 87 43.

6 € 

Mardi 28 mai de 14h30 à 16h30

● **ATELIER « L'ART D'ENTENDRE »**

Au Conservatoire de Musique et d'Art Dramatique

Organisé par la Mutualité Française.

Inscriptions et renseignements : Mutualité Française 06 48 84 48 59, lisa.waeles@mutualite-hdf.fr

GRATUIT 

Mardi 4 juin de 14h30 à 16h30

● **ATELIER « L'ART DU GOÛT »**

Au Conservatoire de Musique et d'Art Dramatique

Organisé par la Mutualité Française.

Inscriptions et renseignements : Mutualité Française 06 48 84 48 59, lisa.waeles@mutualite-hdf.fr

GRATUIT 

Mardi 11 juin de 14h30 à 16h30

● **ATELIER « L'ART D'Y VOIR »**

Au Conservatoire de Musique et d'Art Dramatique

Organisé par la Mutualité Française.

Inscriptions et renseignements : Mutualité Française 06 48 84 48 59, lisa.waeles@mutualite-hdf.fr

GRATUIT 

Mardi 18 juin de 9h30 à 11h30

● **ÉCHANGES - DÉBAT SUR LES DROITS DES FEMMES**

Maison d'animations seniors de la Reuzine (Dunkerque-Centre)

Organisé par l'association SOLFA.

Inscriptions au 03 28 62 87 08 ou clic.littoral@ cud.fr

GRATUIT 

Bien vieillir à Dunkerque

« BIEN DANS TES BASKETS »

GRATUIT 

● **SORTIE À LA JOURNÉE AVEC UNE BALADE NATURE À LA DÉCOUVERTE DU PARC DE L'ESTRAN - LE PLATIER D'OYE À OYE PLAGE.**

Environ 8 km de marche, prévoir des chaussures adaptées. Pique-nique à prévoir.

Vendredi 24 mai de 10h à 15h

Horaires et lieu de départ lors de l'inscription à la Mission Seniors, 03 28 58 87 18.



● **SORTIE À LA JOURNÉE AVEC VISITES GUIDÉES DU STADE BOLLAERT DE LENS ET DES TERRILS JUMEAUX DU 11/19**

Environ 5 km, prévoir des chaussures adaptées. Pique-nique à prévoir.

Mardi 25 juin

Horaires et lieu de départ lors de l'inscription à la Mission Seniors, 03 28 58 87 18.



Découvrir / s'enrichir

Mardi 11 juin 9h45 à 16h30 (restauration à votre charge)

● **JOURNÉE À LA PLAGE DE MALO-LES-BAINS**

Découverte de la pêche à la crevette le matin avec les enfants de l'Institut Médico Éducatif et repas dans un restaurant sur la digue.

Inscriptions à la Mission Seniors.

Mercredi 12 juin à 9h30

● **VISITE DU ZOO DE FORT-MARDYCK (BIOTOPIA)**

Accompagnée par les services civiques des villes de Dunkerque et de Fort-Mardyck.

Inscriptions à la Mission Seniors.

GRATUIT 

Jeudi 13 juin de 14h à 16h

● **SORTIE PATRIMOINE : OPÉRATION DYNAMO**

Inscriptions à la Mission Seniors.

GRATUIT 

Jeudi 13 juin journée

● **VISITE GUIDÉE DE LA VILLE DE CASSEL**

Restauration du midi à votre charge.

Inscriptions à la Mission Seniors.

PRÉVOIR 2 € POUR LE BUS 

Vendredi 9 août

● **VISITE LIBRE**

DE LA VILLE DE BRUGES

Profitez de cette journée pour flâner au bord des canaux, pour faire du shopping, pour découvrir ou re-découvrir cette jolie ville.

Pré-Inscriptions les 5, 6 et 7 juin de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30 à la Mission Seniors.

Le prix comprend le transport uniquement.

Tarifs : 15 €, 24 €, 36 €, 48 €, 60 € (selon quotient familial).

Se munir de votre pièce d'identité et de la dernière feuille d'imposition recto verso. Vous ne pouvez vous déplacer pendant la période de pré-inscription. Il est possible de se pré-inscrire également via la boîte mail : mission.seniors@ville-dunkerque.fr (joindre les documents demandés).

PAYANT : DE 15 € À 60 € 

Des apprentis solidaires au contact des séniors

À Dunkerque, la Mission Séniors agit au quotidien pour le bien-être des aînés. Elle a un large panel d'actions sociales et culturelles. Quatre jeunes engagés dans une démarche de réinsertion viennent à votre rencontre pour vous les présenter.

Vous les croisez sur les marchés, à la bibliothèque et autres lieux publics. Gabriel, Christopher, Medi et Adryano sont des apprentis solidaires qui assurent la promotion des actions de la Mission Séniors. Ce service de la Ville Dunkerque s'investit et lutte contre la solitude grâce à la plateforme solidarité séniors, le plan canicule, les aides, les visites à domicile. Il organise des activités culturelles, sportives et des voyages, participe à des projets scolaires et s'engage à accompagner la jeunesse comme nos quatre apprentis solidaires.

Parler aux séniors et se sentir utile

Ces jeunes doivent se faire confiance et développer des compétences. Pour cela, ils sont soutenus par l'AFEV, association qui lutte contre les inégalités, comme le confirme son coordinateur, Mehdi Ali Mouhji : « Grâce à des stages comme celui-ci, ils font des rencontres, s'intéressent aux gens et doivent répondre à leurs questions. Se sentir utile, c'est nouveau pour eux et ça les encourage à trouver une voie professionnelle ».



Cet été, devenez bénévole pour la B!B à domicile



À partir de la période estivale, la Ville de Dunkerque recherche des bénévoles pour le dispositif « B!B à domicile ». Pendant huit mois, des séniors isolés ou en perte d'autonomie profitent des ouvrages disponibles à la bibliothèque grâce à un portage à domicile, assuré d'octobre à juin par les jeunes en service civique d'Unis-Cité. Pour maintenir cet accès à la culture toute l'année, de nouveaux bénévoles sont les bienvenus dès cet été. Au-delà du service rendu, c'est un moment de partage et d'échange important pour les bénéficiaires. On discute autour du choix d'un ouvrage, d'un livre audio ou d'un cd que le bénévole va alors chercher. Il peut aussi accompagner la personne jusqu'à la bibliothèque. C'est un service qui contribue à rompre l'isolement. Si vous avez quelques heures à offrir, rapprochez-vous de la Mission Séniors ou inscrivez-vous via sur le site Internet : J'agis pour ma Ville.



Méli-Mélo, une chorale qui a du cœur

Depuis 2019, des écoliers et des séniors atteints de la maladie d'Alzheimer se retrouvent pour chanter au sein de la chorale Méli-Mélo.

Le 20 juin, cette troupe unique à Dunkerque est à découvrir le temps d'un concert.

La musique, ça fait du bien, ça efface les différences et ça offre de la bonne humeur. Comme le prouve la chorale Méli-Mélo créée voilà cinq ans. Cette troupe est composée d'élèves de l'école de la Porte d'Eau et de séniors touchés par la maladie d'Alzheimer. Si ces aînés bénéficient d'ateliers aux accueils de jour Bel Air et le Temps Bleu, ils sont là acteurs d'une activité culturelle.

De Tino Rossi à Calogero

Les deux générations ont trouvé leur harmonie. Les enfants ont leur place aux côtés des séniors, dont ils connaissent la maladie, expliquée à l'école par un soignant. Et une fois les barrières tombées, place à la musique. La chorale rassemble aujourd'hui 70 personnes, dont une quinzaine de séniors. Le répertoire est éclectique, la troupe se produit gratuitement et chante Tino Rossi, Calogero et même Mika. Le 20 juin, venez chanter avec Méli-Mélo à 14h30 au Frac à Dunkerque.

Renseignements et réservations

Mission Séniors

☎ 03 28 58 87 18

Quel cadeau pour votre Bonus Séniors ?

La Ville de Dunkerque prépare déjà votre cadeau de fin d'année : le traditionnel Bonus Séniors. À vous de choisir ce qui vous fait plaisir : un colis, le repas dansant au Kursaal, le spectacle au Bateau Feu ou le passeport des chèques cadeaux d'une valeur totale de 20 euros. Pour en bénéficier, il faut être âgé de 62 ans et plus et inscrit à la Mission Séniors (n'hésitez pas à l'appeler si ce n'est pas encore le cas).

Courant juin, plus de 16 000 Dunkerquois recevront un courrier pour déterminer leur choix. Le document doit être renvoyé avant le 13 septembre. Vous pouvez répondre par mail, par courrier ou en déposant le formulaire à l'accueil de la Mission Séniors. Cet automne, la Ville de Dunkerque distribuera les cadeaux et avec pour chacun, la désormais traditionnelle Carte Atout Séniors. Elle donne accès à des réductions chez de nombreux commerçants partenaires à Dunkerque.

Infos pratiques :

Mission Séniors

30 rue du Château

☎ 03 28 58 87 18



LE TRI
+ FACILE



BAC
DE TRI

