

Les enfants de JEAN BART

NUMÉRO #19 • MARS > AVR. 2024

L'édition des séniors

Nouvelle formule !



Solidarité et lien social : votre sourire au cœur des actions de la Mission Séniors

Depuis sa mise en place, la Mission Séniors déploie ses activités pour le bien-être des Dunkerquois âgés de plus de 60 ans. Avec une offre plurielle pour soutenir les personnes en manque de lien social.

Pour les personnes seules, sans famille ou avec des enfants et des proches trop éloignés pour partager des moments de convivialité, la Mission Séniors a créé trois dispositifs pour renouer du lien et favoriser un maintien à domicile : la plateforme solidarité, amitié-séniors et la B!B à domicile.

Plateforme solidarité

Une femme, un homme ou un couple, de plus de 60 ans ou en situation de handicap, peut bénéficier d'un coup de fil chaque semaine et c'est parfois le seul lien social avec l'extérieur. Un appel téléphonique chaleureux pour prendre des nouvelles, papoter, informer, aider pour des démarches et renouer le dialogue. Grâce à la « plateforme solidarité » et l'aide de bénévoles, 430 appels sont passés chaque semaine à Dunkerque.



TÉMOIGNAGE

Suzie, bénévole qui s'engage avec le cœur

Suzie, 61 ans, est une bénévole de la Mission Séniors. Elle s'est engagée pour les appels téléphoniques et les visites à domicile et elle y trouve une satisfaction personnelle, presque une thérapie. « Je connais ce sentiment de solitude et ça me perturbe de voir ces personnes vieillir toutes seules. »

Suzie, mère de cinq enfants, insiste sur ce besoin d'être utile. « Ça fait du bien de se sentir aimé, apprécié car j'agis comme si je m'occupais de mes parents. C'est une responsabilité d'être une bénévole, on s'engage avec le cœur sinon ça ne sert à rien. » La Mission Séniors compte aujourd'hui trente bénévoles et toutes les bonnes volontés sont les bienvenues.



Une visite de courtoisie

Avec le dispositif « amitié-séniors » un bénévole et/ou des jeunes en service civique d'Unis-Cité viennent chaque semaine au domicile de la personne seule. Pendant environ une heure, le groupe se raconte, joue aux cartes, cuisine ou va faire un petit tour. La sortie est d'ailleurs l'occasion de faire découvrir

la bibliothèque ou la maison de quartier voisine qui peut apporter un mieux-être à la personne. Les visites de courtoisie entre des séniors et des bénévoles de générations différentes, redonnent confiance aux personnes en manque de lien social.

La B!B à domicile

Depuis trois ans, des bénévoles et des jeunes en service civique de l'association Unis-Cité vont, pour vous à la bibliothèque. Si vous avez envie d'un livre, d'un CD, d'un jeu de société, n'hésitez pas à faire appel à eux. Ils vont chercher l'objet souhaité et vous le ramène chez vous. Ils peuvent aussi vous accompagner pour faire votre choix sur place. La B!B à domicile favorise le contact et les sorties dans les lieux culturels de la ville qui facilitent les rencontres.

Renseignements

Mail : mission.seniors@ville-dunkerque.fr

☎ 03 28 58 87 18

www.ville-dunkerque.fr/seniors

Bien vieillir chez soi et en sécurité

Les séniors et les personnes en situation de handicap peuvent bénéficier d'aides financières pour aménager une habitation et assurer un confort pour un maintien à domicile. Une douche avec un siège amovible, un monte-escalier électrique, une barre d'appui ou un sol antidérapant sont, parmi d'autres, des équipements qui apportent une sécurité. C'est la mission de l'Agence Nationale de l'Habitat (l'ANAH) et de MaPrimeAdapt, un guichet unique mis en place le 1^{er} janvier dernier avec des subventions allant jusqu'à 70 % des travaux. L'occasion de rappeler que la Communauté urbaine de Dunkerque n'a pas attendu ce dispositif puisque des subventions sont déjà accordées, selon les revenus, pour transformer votre logement. Un service dédié est à votre écoute, avec l'APAHM et Urbanis, pour vos besoins et monter vos dossiers.

Renseignements

Urbanis :

Permanences à l'hôtel communautaire tous les mercredis matins, de 9h30 à 12h30.

☎ 03 28 62 70 20

<https://urbanis.fr/>

APAHM :

Département Autonomie 547, route du Pont 59495 Leffrinckoucke

☎ 03 28 63 75 45

www.apahm.com

Inscriptions

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

J'agis pour ma ville

Mardi 19 mars à 14h30

• **PRÉSENTATION « TOUS ACTEURS POUR DUNKERQUE » ET APPEL À IDÉES POUR L'ÉDITION 2024**

Maison d'animation séniors de Malo

Vous avez une idée de challenge ou une action que les Dunkerquois devront relever collectivement lors de cette semaine ?

Venez les partager avec nous !

D'autres dates de rendez-vous possibles :

le mardi 12 mars à 18h à la maison de quartier de la Basse-Ville

le mardi 26 mars à 18h à la bourse aux associations.

Inscription à la Mission Séniors.

GRATUIT 



Se divertir

Mercredi 20 mars de 14h30 à 16h30

• **VENEZ JOUER AUX JEUX VIDÉOS SEUL OU AVEC VOS PETITS-ENFANTS**

Maison d'animations de Dunkerque-Centre

GRATUIT 

Jeudi 21 mars 14h30

• **ART FLORAL : PÂQUES ARRIVE**

Maison de quartier du Pont Loby

Inscriptions du 11 au 13 mars, de 9h à 11h30, à la Mission Séniors.

14 € 

Samedi 23 mars de 10h30 à 16h

• **EXPO-VENTE SUR LA RÉSIDENCE**

Résidence La Cantate

De nombreux artisans présents.

Inscriptions : Domitys, 03 76 14 00 00.

GRATUIT 

Mardi 26 mars à 14h

• **LOTO**

Maison d'animations séniors de Malo

Inscriptions du 11 au 15 mars

(présenter pièce d'identité et justificatif de domicile) à la Mission Séniors.

GRATUIT 



Mercredi 27 mars à 14h

• **KARAOKÉ INTERGÉNÉRATIONNEL**

Maison de quartier du Méridien

GRATUIT 

Mercredi 27 mars à 14h30

• **CONCERT DE LA CHORALE**

Résidence Hestia, 06 71 20 61 17.

GRATUIT 

Jeudi 28 mars à 14h30

• **BIS REPETITA**

D'Émilie Noblet, avec Louise Bourgoïn et Noémie Lvovsky.

www.studio43.fr

03 28 66 47 89.

Au Studio 43 (séance suivie d'un échange et d'un goûter).

PAYANT : 5 € 



(crédits photo © Stéphanie Branchu - Why Not Productions - Topshot Film)

Mardi 9 avril à 14h

• **APRÈS-MIDI QUIZ ET CULTURE GÉNÉRALE**

Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre

Venez-vous défier dans la joie et la bonne humeur !

GRATUIT 

Jeudi 11 avril à 14h30

• **ROSALIE**

De Stéphane Di Guisto, avec Nadia Tereszkiewicz, Benoît Magimel et Benjamin Biolay.

Au Studio 43 (séance suivie d'un échange et d'un goûter).

www.studio43.fr

03 28 66 47 89.

5 € 



Jeudi 11 avril à 14h

• **REPRÉSENTATION THÉÂTRALE SUIVI D'UN DÉBAT**

Théâtre du Méridien

La thématique du bien-être sera abordée, de nombreux partenaires sont à rencontrer à l'issue de la représentation.

Inscriptions : 03 28 62 87 08.

GRATUIT 

Mercredi 17 avril de 14h30 à 16h30

• **JEU DU PETIT BAC**

Maison d'animations séniors de Dunkerque

Venez vous confronter aux autres et passer un bon moment.

GRATUIT 

Jeudi 18 avril à 14h30

• **ART FLORAL : PETIT JARDIN PRINTANIER**

Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre

Inscriptions du 8 au 10 avril de 9h à 11h30 à la Mission Séniors.

PAYANT : 14 € 

Jeudi 18 avril de 14h à 18h

GRATUIT pour les Dunkerquois

PAYANT : 5 € pour les non-Dunkerquois 

• **APRÈS-MIDI DANSANTE AVEC AURORE ET JULIEN**

Salle de la Concorde à Petite-Synthe

Inscriptions du 25 au 29 mars à la Mission Séniors, de 9h à 11h30 (fournir justificatif de domicile et pièce d'identité).



Mercredi 24 avril de 14h30 à 16h30

• **VENEZ JOUER AUX JEUX VIDÉOS SEUL OU AVEC VOS PETITS ENFANTS**

Maison d'animations de Dunkerque-Centre

GRATUIT 

Mercredi 24 avril 15h30

• **VENEZ ÉCOUTER LE GROUPE SHAMBLES, MUSIQUE CELTIQUE**

Résidence Matthys

Inscription au 03 28 24 10 03.

GRATUIT 

Vendredi 26 avril à 18h

• **PIANO BAR**

Résidence La Cantate

Domitys 03 76 14 00 00 sur réservation.

3 € 

Bouger

Vendredi 8 mars
de 14h30 et 15h45

● **ATELIER
SELF DÉFENSE**

Résidence La Cantate
sur inscription.

PAYANT : 4 € 

Jeudi 28 mars
de 14h30 à 16h

● **BIEN-ÊTRE
AU MUSÉE**

Musée du LAAC
Atelier d'automassage
et visite d'une œuvre.

GRATUIT 

Jeudi 11 avril,
de 14h30 à 16h

● **BIEN-ÊTRE
AU MUSÉE**

Musée du LAAC
Qi Gong, gym douce
et lente issue de la
médecine chinoise
traditionnelle.

GRATUIT 

Mercredi 17 avril à 14h15
INTERGÉNÉRATIONNELLE

● **COURSE D'ORIENTATION**

La Halle aux Sucres

Les adultes et les enfants auront des énigmes, des défis et des challenges à réaliser. Différentes thématiques telles que l'alimentation, l'aérodynamisme dans le cyclisme, le pouvoir du collectif (esprit d'équipe), la concentration, le mental, le handicap et le sport, les équipements sportifs, la découverte de sports combinant activités physiques intenses et mobilisation de capacités cognitives, la stratégie dans le sport et préparation mentale, l'équilibre, les dérives du sport (dopage, surentraînement, addiction), les bienfaits du sport sur la santé physique et le moral.

GRATUIT 



S'informer

Vendredi 22 mars

● **DÉPISTAGE VISUEL (TOUTE LA JOURNÉE)**

Résidence La Cantate, 03 76 14 00 00.

GRATUIT 

Mercredi 20 mars de 17h à 19h

● **CONFÉRENCE « JAMES ENSOR »,
PAR G. VROMAN**

BIB de Dunkerque

Renseignements :
Convivialité en Flandre,
06 37 30 87 43.

PAYANT : 6 € 



Mercredi 3 avril de 17h à 19h

● **CONFÉRENCE
« LE MOYEN-ÂGE, UN COMBAT POUR LA LUMIÈRE »,
PAR J-P DEREMBLE**

BIB de Dunkerque

Renseignements : convivialité en Flandre, 06 37 30 87 43.

PAYANT : 6 € 

Jeudi 18 avril de 14h à 16h

● **SORTIE PATRIMOINE :
QUARTIER DE LA TENTE-VERTE**

GRATUIT 

Bien vieillir à Dunkerque

● **GYM CHORÉGRAPHIÉE**

Séances jusqu'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 de 10h30 à 11h30 : maison de quartier des Glacis

Inscription Mission Séniors, 03 28 58 87 18.

GRATUIT 



● **RAMÈNE TA FRAISE**

Ateliers gratuits de cuisine et nutrition

Séances jusqu'au 24 mai

les vendredis, de 9h30 à 13h

Maison de quartier du Banc Vert

Inscription Mission Séniors, 03 28 58 87 18.

GRATUIT 



Découvrir / s'enrichir

Mardi 19 mars de 14h à 16h

● **DANS LE CADRE DU PRINTEMPS DES POÈTES**

Maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre

Venez découper, coller, dessiner et jouer avec les mots.

Écrire et partager des textes. S'offrir une parenthèse poétique et créative.

GRATUIT 

Jeudi 28 mars 14h15

● **VISITE « COACHÉE » DE L'EXPOSITION « TOUS SPORTIFS »**

La Halle aux Sucres

Pour cette saison sportive, une visite coachée vous permettra de participer à des épreuves sportives, ludiques et participatives dans un mini décathlon réinventé.

Ces épreuves sont conçues autour d'expressions populaires "Avoir le nez dans le guidon", "Réduire la voile", "Passer le relais", "Mouiller le maillot", "Franchir l'obstacle", "Faire le grand écart", "Avoir la patate", "Garder le cap", "Atteindre son but" et "Bien dans ses baskets", qui permettent de mettre en lumière des gestes et des situations sportives illustrant les valeurs du sport et de l'olympisme. Une exposition participative construite en mode collectif !

GRATUIT 



Lundi 15 avril

● **JOURNÉE PRINCIÈRE
AU CHÂTEAU DE CHANTILLY**

Matin : visite du château de Chantilly, du Musée Condé (deuxième collection française de peintures anciennes

après le Louvre), des Grands Appartements, de la Chapelle et du Cabinet des livres.

Midi : déjeuner dans les cuisines de Vatel, « La Capitainerie ».

Après-midi : visite libre des Grandes Écuries et du Musée du cheval, du Parc (jardins d'André Le Nôtre, parterres à la française, jardin anglais et anglo-chinois).

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

Le prix comprend le transport, les visites et le repas.

Pré-inscriptions à la Mission Séniors :

- les mercredi 6 et jeudi 7 mars de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30 ;

- le vendredi 8 mars de 9h à 12h et de 14h à 16h30.

Se munir de votre pièce d'identité et de la dernière feuille d'imposition recto verso.

Si vous ne pouvez-vous déplacer, il est possible de se préinscrire également via la boîte mail mission.seniors@ville-dunkerque.fr en joignant les documents demandés.

PAYANT : DE 15 € À 60 € 



Bienvenue dans la grande famille de l'ADRA

L'Association Dunkerquoise Retraite Active (ADRA) célèbre cette année ses 40 ans d'existence. Plus ancienne association de Dunkerque, elle propose un large panel d'activités à plus de 800 adhérents, retraités ou en préretraite.

À 40 ans, l'ADRA porte en elle une histoire qui a toujours du sens pour ses adhérents et son président Jean-Luc Ducroquetz : « La structure a été créée par des salariés d'Usinor et des Chantiers de France. En préretraite, les ouvriers ne voulaient pas rester oisifs et garder le contact. Au fil des ans, l'association est devenue une association de loisirs ».



Pétanque, Scrabble®, photographie, guitare, tennis de table, scrapbooking, gymnastique, cours de langue étrangère... une trentaine de disciplines menées par des bénévoles (retraités eux aussi) vous attendent aujourd'hui. « L'association vit grâce aux bonnes volontés et à l'engagement des retraités, précise le président. Nous avons une cinquantaine d'animateurs bénévoles et on fonctionne grâce aux cotisations (26 euros par an) qui ouvrent les portes aux activités de l'ADRA, toutes gratuites à l'exception des voyages et du bowling. »

Le bouche à oreille

Près de 40 % des adhérents sont des personnes seules, le plus souvent des femmes. « On constate cette forte présence féminine dans nos activités, sans doute parce qu'elles sont moins casanières que les hommes, explique le président. Elles veulent reprendre contact avec la vie sociale lorsqu'elles sont veuves ou seules après une séparation, alors que les hommes seuls se font plus rares. »

En 40 ans, l'ADRA a étendu son réseau d'adhérents, le plus souvent grâce au bouche-à-oreille, comme le confirme Jean-Luc Ducroquetz lui-même. « Un jour, ma femme a croisé en ville un ancien collègue de travail, membre de l'association qui l'a convaincu à découvrir la structure et les activités. Elle s'est inscrite au cours d'italien et je l'ai suivi quelques mois plus tard. » Depuis, ce retraité de l'Éducation nationale a pris des responsabilités jusqu'à devenir président de la structure tout en poursuivant sa mission d'organisateur des voyages. Quelques destinations sont déjà fixées pour les deux prochaines années, au Portugal, Vietnam, Grèce, Guatemala, Laos et bien d'autres encore.

Infos pratiques

ADRA : adhésion à la maison d'animation seniors - Place Schipman à Malo-les-Bains.
www.adradk.fr - adradk@gmail.com

Témoignages

• Paulette Ducrocq

Adhérente depuis 2002 et âgée de 82 ans, Paulette Ducrocq anime depuis 22 ans les cours de gymnastique : « Une fois en retraite, j'étais motivée pour bouger. Pas question de rester à la maison d'autant que j'étais employée au port et que je voyais beaucoup de monde. La retraite, c'est une coupure nette avec la vie sociale ». Paulette a rapidement trouvé son bonheur : « Donner des cours, ça m'apporte beaucoup de plaisir avec des personnes joviales, j'ai noué de nouvelles amitiés et à mon âge, c'est quelque chose d'important ». Paulette profite aussi d'autres activités comme le bowling et le ping-pong et ça lui fait du bien de « retrouver d'autres seniors avec qui on peut parler, on se raconte nos joies et nos problèmes, oui ça fait du bien, on se sent moins seule et ça c'est essentiel ».



• Philippe Dereuddre

Philippe Dereuddre était gérant d'une société de transport international. Retraité en 2009, il rejoint l'ADRA pour prendre des cours d'anglais. Son épouse, déjà engagée, lui promet un autre avenir comme il l'explique encore avec étonnement. « Mon épouse m'a convaincu de la rejoindre pour faire du théâtre. Il manquait des comédiens, des hommes, j'y suis allé, mais sans aucune expérience ni conviction et ça m'a plu, j'ai été conquis et depuis quinze ans, je poursuis ma carrière », souligne-t-il avec humour. A 82 ans, Philippe Dereuddre a trouvé un bien-être, il monte toujours sur les planches et vit cela « comme un épanouissement pour la retraite ».



Développer son bien-être, ça s'apprend à tout âge

Le Centre d'information et de coordination du littoral (CLIC) - Relais Autonomie a plusieurs missions dont celle de mener auprès des seniors des actions collectives de prévention et d'information.



Le 11 avril, en collaboration avec la Mission Seniors, un après-midi spectacle est organisé pour parler de votre bien-être. Et pour l'occasion, les comédiens de la troupe La Belle Histoire ont imaginé une pièce de théâtre et vous donneront les clés pour se sentir mieux, prendre soin de soi, de sa santé, de son corps et de son mental.

Initiations gratuites

À l'issue de la représentation, des professionnels seront à votre écoute lors d'un débat avec le Dr Foulon, gériatre et différentes structures dont l'ESL (Espace Santé du littoral), l'APAHM (aide aux

personnes âgées ou à handicap moteur), Soliha (pour l'aménagement de l'habitat), le service des sports de la Ville de Dunkerque et des associations locales. Vous pourrez aussi rencontrer des sociologues, masseurs et socio-esthéticiennes et prendre rendez-vous pour des initiations gratuites.

Spectacle-débat dédié au bien-être, le 11 avril 2024, salle du Méridien à Dunkerque de 14h30 à 17h. Ouverture des portes à 13h45.

Manifestation gratuite, mais inscription obligatoire auprès du CLIC.

Renseignements

CLIC 112, avenue de la Libération.

Ouvert de lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h.

☎ 03 28 62 87 08 - Mail : contact@clic-littoral.fr

« Nouvelle formule des Enfants de Jean Bart »

Toujours soucieuse d'améliorer votre quotidien, toujours à votre écoute, la Ville de Dunkerque a répondu à votre demande formulée lors des Fabriques d'initiatives locales (FIL) d'une information plus ciblée et plus régulière. C'est pourquoi depuis le début de cette année 2024 « Les Enfants de Jean Bart », l'édition des seniors, paraît désormais tous les deux mois afin de vous donner une information fréquente et actualisée des événements organisés pour vous par la Mission Seniors et ses partenaires. Rendez-vous en mai et bonne lecture !

Catherine Séret, adjointe



LE TRI + FACILE



BAC DE TRI

