

Les enfants de JEAN BART

NUMÉRO #23 • NOV. > DEC. 2024

L'édition des séniors

Bien vieillir chez soi en toute sécurité

De plus en plus de séniors adaptent aujourd'hui leur domicile pour le rendre plus fonctionnel. Grâce à des aides financières accordées par l'État et la Communauté urbaine de Dunkerque.



Adapter son logement, c'est le rendre plus accessible et anticiper une potentielle perte d'autonomie. Il existe désormais des solutions pour adapter son habitat et sécuriser ses déplacements. Les personnes âgées ou en situation de handicap peuvent obtenir des aides financières à hauteur de 50 à 70 % du montant des travaux nécessaires. Il s'agit du dispositif MaPrimeAdapt', mis en place par les pouvoirs publics au 1^{er} janvier 2024, réservée aux ménages modestes et avec une prise en charge simplifiée. C'est accompagné par un organisme agréé et un professionnel de santé que vous pourrez constituer votre dossier.

Abandonner la baignoire, trop dangereuse

À Dunkerque, l'APAHM (l'Association d'aide aux personnes âgées ou à handicap moteur) reçoit chaque semaine de nouvelles demandes. Hélène Delbasse, ergothérapeute, se rend au domicile des personnes, conseille et étudie les différentes situations : « Plus on avance en âge, plus l'acceptation des travaux devient difficile. Il faut passer un cap et se rendre compte de son évolution physique ou tout du moins être conscient d'une possible perte de mobilité ».

De nombreux travaux sont finançables comme élargir les portes, installer des volets motorisés ou une rampe d'accès, mais pour Hélène Delbasse, c'est la salle de bains qui suscite le plus d'attention. « La demande principale, c'est le remplacement de la baignoire par une douche et, si possible, avec des barres

de maintien et un siège. Aujourd'hui, les gens ont peur, et à juste raison, de glisser en sortant de la baignoire et certains ont du mal à se relever du bain. » L'autre priorité des séniors, c'est l'accessibilité et surtout les marches à affronter au quotidien. « Craindre la chute, c'est très stressant pour une personne âgée, précise l'ergothérapeute. Il ne faut pas hésiter à installer des rampes, des barres d'appui, voire un monte-escalier si l'accès à l'étage devient vraiment trop difficile. »

Les aides de la CUD

MaPrimeAdapt' est accessible suivant des critères de revenus, que l'on soit propriétaire ou locataire. L'âge et le niveau du handicap sont aussi pris en compte pour calculer la participation à des travaux au montant plafonné à 22 000 €. Et la Communauté urbaine de Dunkerque contribue aussi à alléger la facture. Grâce au dispositif Reflex'Adaptation, les Dunkerquois peuvent bénéficier d'une subvention allant de 1 000 € à 4 000 € supplémentaires. La CUD est engagée aux cotés des séniors, de plus en plus nombreux à équiper leur domicile pour y rester le plus longtemps possible.

Pour en savoir plus :

Contactez la Communauté urbaine au

☎ 0800 283 175 (numéro vert gratuit).



TÉMOIGNAGE

Anticiper une perte de mobilité

Après avoir remplacé la baignoire par une douche, Christian et Francine ont installé un monte-escalier. « Mon épouse, âgée de 77 ans, a des problèmes de dos, confie Christian, ça ne va pas s'arranger et on veut rester chez nous. »

Après une chute de Francine en janvier dernier, le couple s'est décidé. « On s'est renseigné auprès de connaissances ayant fait cette acquisition, nous sommes même aller l'essayer chez eux », raconte l'époux âgé de 76 ans. Si sa conjointe peut encore monter quelques marches, l'effort est aujourd'hui trop important : « On a anticipé au mieux pour ne pas se retrouver dans une situation d'urgence. »

Et il a eu raison, car si la démarche de MaPrimeAdapt' est simplifiée, le traitement des dossiers reste long. « Il a fallu attendre plus de quatre mois avant que le monte-escalier soit installé », compte Christian, satisfait d'avoir été accompagné par l'APAHM et qui n'a qu'un conseil à donner : « Quand on vieillit, il faut prendre les devants ! »

Inscriptions

Les inscriptions aux activités débiteront à partir du 4 novembre 2024.

Toutes les activités gratuites nécessitent une inscription à la Mission Séniors : en présentiel au 30 rue du Château, par téléphone au 03 28 58 87 18 ou en ligne sur le portail séniors www.dunkerque-seniors.fr. (sauf pour les activités des partenaires où les inscriptions sont mentionnées dans le descriptif). Les inscriptions aux activités payantes de la Mission Séniors ne se font pas par téléphone.

Pour votre information, l'accueil de la Mission Séniors sera ouvert uniquement les matins de 8h30 à 12h à compter du 18 novembre et jusqu'à la fin de l'année.

J'agis pour ma ville



Envie de transmettre votre savoir auprès des collégiens de Guillemot :
tricot, couture, belote, quilling.
Vous êtes disponible dès maintenant les lundis et/ou mardis de 13h à 14h.
Contactez la Mission Séniors.

Envie de créer un jeu de société autour de la mémoire et de la culture générale avec les lycéens de l'île Jeanty.
Contactez la Mission Séniors.
Début des ateliers mi-novembre.

Redonner le sourire à des séniors qui ne peuvent plus se déplacer jusqu'à la bibliothèque
en leur apportant des livres, CD...
tous les 15 jours - 3 semaines.
Vous serez formés par la B!B de Dunkerque et accompagnés par la Mission Séniors avant de pouvoir rencontrer les intéressés.
Contactez la Mission Séniors.



Samedi 7 décembre, de 13h30 à 17h

• **FORUM DE L'ENGAGEMENT BÉNÉVOLE**

Rendez-vous à la Halle aux Sucres (Môle 1)

Vous souhaitez découvrir des structures qui recherchent des bénévoles et ainsi trouver votre voie et devenir bénévole. Participer au forum de l'engagement bénévole.

Mardi 26 novembre dès 13h30

• **LA MISSION SÉNIORS VOUS INVITE À UN ATELIER. CONTRIBUEZ À FAÇONNER L'AVENIR DE NOTRE COMMUNAUTÉ URBAINE !**

Dans la continuité de l'enquête 200 000 habitants, 200 000 gagnants, des ateliers d'échanges avec les habitants, ludiques et accessibles à tous, sont programmés. L'idée ? Venir partager son « histoire » avec ce territoire, et sa vision de celui-ci au regard des transformations actuelles et à venir.

Rendez-vous salle des fêtes de la mairie de Rosendaël

Inscriptions en ligne sur le portail séniors ou à la Mission Séniors.

GRATUIT



Se divertir

Jeudi 14 novembre de 14h30 à 16h30

• **ART FLORAL : DÉCORATION AUTOMNALE**

Maison de quartier du Pont Loby

Inscriptions le vendredi 8 novembre en ligne sur le portail séniors ou à la Mission Séniors de 9h à 11h45.



14 €

Lundi 18 novembre à 14h

• **ATELIER CRÉATIF D'AUTOMNE : LES SQUELÈTTES DE FEUILLES**

Maison d'animation séniors Le Rivage

Inscriptions en ligne sur le portail séniors ou à la Mission Séniors.

GRATUIT



Mercredi 20 novembre à 14h30

• **VENEZ ÉVEILLER VOTRE MÉMOIRE EN JOUANT AU PETIT BAC**

Maison d'animation séniors La Violette

Inscriptions en ligne sur le portail séniors ou à la Mission Séniors.

GRATUIT



Vendredi 22 novembre de 14h30 à 16h30

• **ATELIER DE MODELAGE CÉRAMIQUE ENCADRÉ PAR UN PROFESSIONNEL**

Le lieu vous sera communiqué à l'inscription.

Inscriptions en ligne sur le portail séniors ou à la Mission Séniors.

GRATUIT



Jeudi 28 novembre à 14h30

• **EN FANFARE**

D'Emmanuel Courcol, avec Benjamin Lavernhe et Pierre Lottin.

www.studio43.fr

03 28 66 47 89.

Au studio 43

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



Jeudi 28 novembre à 15h

• **REPRÉSENTATION DE L'ATELIER COUP DE THÉÂTRE**

Maison d'animations séniors Le Rivage

Inscriptions en ligne sur le portail séniors ou à la Mission Séniors.

GRATUIT



Samedi 30 novembre 18h

• **CONCERT DE LA CHORALE CÉCILIA AU PROFIT DE L'ASSOCIATION AU-DELÀ DU CANCER**

Salle du Méridien

Entrée libre.

GRATUIT



Mardi 3 décembre à 14h

• **ATELIER CRÉATIF : LES BOTTES DE NOËL**

Maison d'animation séniors La Reuzine

Inscriptions en ligne sur le portail séniors ou à la Mission Séniors.

GRATUIT



Mardi 10 décembre

• **VISITE DU MARCHÉ DE NOËL DE GRAVELINES**

Les horaires de départ vous seront communiqués à l'inscription.

Inscriptions en ligne sur le portail séniors ou à la Mission Séniors.

GRATUIT



Jeudi 12 décembre de 14h30 à 16h30

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

Maison d'animation séniors La Violette

Inscriptions le vendredi 6 décembre en ligne sur le portail séniors

ou à la maison d'animations séniors de Dunkerque-Centre de 9h à 11h45.

14 €

Jeudi 19 décembre à 14h30

• **SARAH BERNHARDT, LA DIVINE**

De Guillaume Nicloux, avec Sandrine Kiberlain et Laurent Lafitte.

www.studio43.fr

03 28 66 47 89.

Au studio 43

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

5 €



Bouger



**Jeudi 14 novembre à 9h30
ou jeudi 28 novembre
à 9h30**
• **SÉANCE
DE SOPHROLOGIE**
Résidence Hestia,
9 rue Racine
59140 Dunkerque
Inscription au 06 71 20 61 17
GRATUIT

**Jeudi 28 novembre
de 14h à 15h30
ou de 15h30 à 17h**
• **BIEN-ÊTRE AU MUSÉE
AUTOMASSAGE
LAAC**
Inscriptions en ligne sur le portail
séniors ou à la Mission Séniors.
GRATUIT



**Jeudi 19 décembre
de 14h30 à 16h**
• **BIEN-ÊTRE AU MUSÉE
SONO THÉRAPIE
LAAC**
Inscriptions en ligne sur le portail
séniors ou à la Mission Séniors.
GRATUIT



S'informer

Mardi 19 novembre 14h30
• **PRÉSENTATION DE LA SAISON CULTURELLE
DU BATEAU FEU**
Maison d'animations séniors La Reuzine
Inscriptions en ligne sur le portail séniors ou à la Mission Séniors.

GRATUIT



Jeudi 21 novembre de 14h à 16h
• **ATELIER D'AIDE À LA PRISE EN MAIN
DU PORTAIL SÉNIORS**
Vous voulez vous inscrire en ligne à nos activités ?
Nous pouvons vous aider.
Maison d'animation séniors La Violette
Inscriptions à la Mission Séniors.

GRATUIT



Jeudi 21 novembre de 14h à 16h
• **SORTIE PATRIMOINE :
LE QUARTIER EXCENTRIC - ROSENDAËL**
En cas de très mauvais temps,
nous nous réservons la possibilité
de reporter la sortie Patrimoine.
Inscriptions en ligne
sur le portail séniors
ou à la Mission Séniors.



Mardi 26 novembre à 17h
• **CONFÉRENCE : SACRÉ WARHOL ! POP ART & RELIGION**
Auditorium de la B!B, 2 rue Benjamin-Morel
Renseignements Convivialité en Flandre :
www.convivialiteenflandre.org - 06 37 40 87 43

6 €

Mercredi 11 décembre à 17h
• **CONFÉRENCE :
LA COLLECTION BORGHÈSE,
GREGORY VROMAN**
Auditorium de la B!B, 2 rue Benjamin-Morel
Renseignements Convivialité en Flandre :
www.convivialiteenflandre.org - 06 37 40 87 43

6 €



Jeudi 12 décembre de 14h à 16h
• **ATELIER : ENLUMINURE / CARTES DE VŒUX**
Halle aux Sucres
Inscriptions en ligne sur le portail séniors
ou à la Mission Séniors.

GRATUIT



Découvrir / s'enrichir



**Lundi 2 décembre ou lundi 9 décembre
à 10h ou à 10h20**

GRATUIT

• **VISITE DU CHÂTEAU DU PÈRE NOËL,
HÔTEL DE VILLE DE DUNKERQUE**
Inscriptions en ligne sur le portail séniors
ou à la Mission Séniors.



**Vendredi 15 novembre de 13h à 14h
Vendredi 13 décembre de 13h à 14h
Vendredi 17 janvier de 13h à 14h**

• **TRANSMISSION DE SAVOIRS INVERSÉS**
Les collégiens du collège Guilleminot vous proposent
de vous accompagner dans l'utilisation de votre téléphone,
tablette ou ordinateur. Effectuer une recherche sur internet,
télécharger des photos, télécharger et utiliser une application...
Ces jeunes, à l'aise avec les outils informatiques, pourront
vous conseiller et vous accompagner un vendredi par mois.
Inscriptions en ligne sur le portail séniors ou à la Mission Séniors.



Mardi 17 décembre 14h30
• **CINÉ CONCERT DE POCHE**

GRATUIT

Le cinéma n'importe où et n'importe quand ?
C'est possible avec le Ciné-concert de Poche !
Benjamin Macke, artiste musicien,
ramène son écran, son projecteur 16 mm,
ses bobines, son accordéon diatonique
et c'est parti pour un ciné-concert !
De Charlot en passant par Laurel et Hardy,
venez passer un bon moment en remontant
le temps dans l'histoire du cinéma.
Possibilité d'échanger avec l'artiste à la fin de la séance
autour d'une collation.

Maison d'animations séniors La Violette
Inscriptions en ligne sur le portail séniors ou à la Mission Séniors.



Les aînés qui fréquentent les bancs publics...



La Ville de Dunkerque prévoit l'installation d'une trentaine de bancs et assises adaptés aux séniors. Ils ne seront pas installés n'importe où : habitants, élus et techniciens ont effectué un repérage en marchant, ensemble, dans chaque quartier et la commune associée de Fort-Mardyck.

Ça fait du bien de se poser cinq minutes, de s'asseoir un instant avant de reprendre sa route, à pied. Pour améliorer le bien-être des séniors, il faut entre autres davantage d'assises et c'est pourquoi la municipalité a recensé l'existant dans chaque quartier (Rosendaël, Malo-les-Bains, Petite-Synthe, Dunkerque-Centre) et dans la commune associée de Fort-Mardyck. Grâce à ce « diagnostic en marchant » réalisé par les habitants, les élus et les techniciens de la Ville, la municipalité y installera, dans les prochains mois, une trentaine de bancs supplémentaires sur des axes importants et des cheminements permettant de rejoindre des équipements publics et culturels ainsi que des commerces.



Des sièges bien adaptés

Cet aménagement urbain a été pensé avec les professionnels de santé qui préconisent une assise tous les 300 mètres. La Ville de Dunkerque a travaillé avec l'APAHM (Association d'aide aux personnes âgées ou à handicap moteur) et ses ergothérapeutes pour ne pas installer n'importe quel équipement. Un banc public plus adapté aux personnes qui vieillissent doit autant que possible avoir une assise peu profonde et non inclinée, un dossier plein (sans trou ni barreau), un siège haut de 45 à 50 cm maximum et scellé dans le béton pour assurer un équilibre optimal.

Portée par la Mission Séniors, cette initiative a été soutenue par le Réseau francophone des Villes Amies des Aînés par une participation financière de près de 40 000 €.

Au Repair Café, on ne jette rien, on répare en toute convivialité

Aspirateur, machine à coudre, micro-onde, perceuse, montre, cafetière... quand ça ne fonctionne plus, nous voilà bien embêté. Au point parfois d'aller au magasin pour un nouvel achat. Pourtant, entre les mains d'un expert, qui plus est bénévole, votre objet peut avoir une seconde vie. C'est le concept du Repair Café.



Le Repair Café n'est pas un service après-vente où l'on dépose un objet pour revenir le chercher plus tard. Non, le propriétaire participe à la réparation. Emmanuel Bayart coordonne le réseau des Repair Cafés, dont les locaux sont prêtés par la Communauté urbaine de Dunkerque. Il prend les rendez-vous et le premier contact est important : « La personne m'appelle ou envoie un mail et me dit avec précision de quoi il s'agit, ce qui ne fonctionne pas, la marque, l'âge du produit si nécessaire. C'est primordial pour trouver le bon bénévole, car nous en avons 90 et chacun a son domaine de compétence ».

Réparer dans la bonne humeur

Dix Repair Cafés existent dans l'agglomération et, à Dunkerque, les spécialistes se retrouvent les deuxièmes jeudis de chaque mois de 15h à 17h à la Halle aux Sucres. Un moment très convivial lors duquel on bricole presque en chantant ! « Il y a un lien social très fort, indique Emmanuel Bayart. Les bénévoles se sentent utiles, contents de se retrouver et on vit parfois des émotions extraordinaires. » Par exemple, beaucoup de larmes ont coulé quand les experts ont remis en marche une caméra Super 8, offrant à son propriétaire la joie immense de découvrir une famille, de voir ou revoir des visages, en noir et blanc.

Autre émotion, celle de sortir quelqu'un d'une mauvaise situation. « Une personne avait un micro-onde en panne, sans moyen pour en acheter un autre, il mangeait froid depuis des mois. On a presque tous pleuré quand on le lui a réparé », se souvient le coordinateur.

Tout est gratuit

Aucune transaction financière dans les Repair Cafés : les prestations sont gratuites mais rien n'interdit de faire un don, de déposer quelques euros dans une boîte. L'électroménager, la machine à coudre, le vélo, l'imprimante, le tourne disque, l'ordinateur, même la tondeuse en panne peuvent trouver leur sauveur dans l'équipe des bénévoles. Une équipe que vous pouvez rejoindre si vous avez des talents à partager.

Infos pratiques :

HALLE AUX SUCRES

9003, route du Quai Freycinet 3

(Môle 1) à Dunkerque (salle 1 et 2)

☎ **03 28 64 60 49**

✉ **accueil.has@tud.fr**

www.jejettemoins-dk.fr

