

Les enfants de JEAN BART

NUMÉRO #22 • SEPT. > OCT. 2024

L'édition des séniors

Un portail numérique réservé aux aînés

Nouveauté de la rentrée, la plateforme numérique concoctée par la Ville de Dunkerque pour les séniors. Active depuis le 1^{er} septembre, elle recense beaucoup d'informations et permet d'effectuer des démarches en ligne.



Vous vous demandez s'il reste encore des places pour un spectacle, une balade ou une sortie sportive ? Vous avez désormais la réponse sur le portail numérique qui a été conçu pour vous. Les premiers visiteurs sont séduits car c'est un nouvel outil d'informations très pratique et qui a été travaillé avec des séniors dunkerquois. Il est facile d'utilisation et une photo illustre chaque animation, ce qui attire l'œil et la curiosité.

Cette plateforme numérique regroupe toutes les activités proposées par la Mission Séniors. Vous pourrez vous inscrire directement en ligne à la fois pour des manifestations gratuites et des sorties payantes.

Rassurez-vous, ces démarches sont toujours possibles par téléphone ou en vous rendant directement à la Mission Séniors.

Un service d'alerte

Les aînés sont de plus en plus connectés, il est donc important pour la Ville de Dunkerque de développer sa communication en temps réel. Le portail permet d'informer les séniors d'un report d'activité lié aux conditions climatiques, d'un changement de lieu etc.... Si vous avez besoin d'aide pour maîtriser ce nouvel outil, la Mission Séniors et le CCAS vous proposent des temps dédiés (voir les dates dans l'agenda).

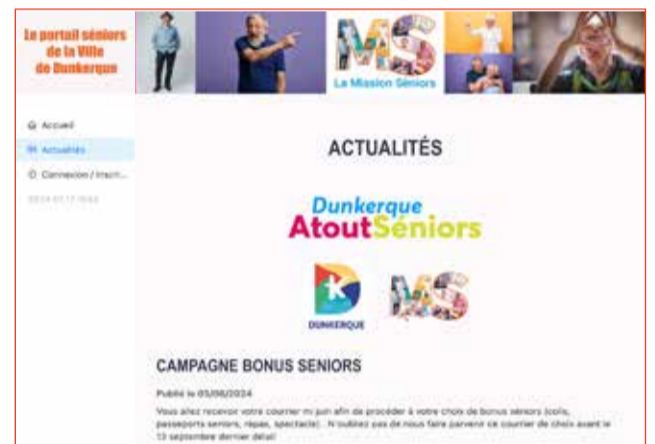
Renseignements :

Mission Séniors

☎ 03 28 58 87 18

Adresse du portail numérique :

🌐 www.dunkerque-seniors.fr



La Semaine bleue pour entretenir la flamme

Les Jeux Olympiques et Paralympiques nous ont fait vibrer tout l'été, la Semaine bleue va surfer sur cette belle énergie en vue de « Bouger ensemble pour entretenir la flamme ».

Et ça bouge tellement que la Semaine bleue dure non pas une, mais deux semaines : du 24 septembre au 6 octobre. Le programme des animations proposées est riche dans sa diversité : la flamme sportive rythme par exemple les séances de gym douce, de marche et de parcours physique connecté (avec QR codes à scanner), la culture se décline avec une visite du Bateau Feu, un concert de guitares et des spectacles théâtraux.

La Semaine bleue, c'est aussi l'occasion de découvrir des ateliers dans les maisons de quartier et de s'amuser lors d'un défilé de mode, d'une kermesse ou d'un piano bar géant. Sans oublier de nombreuses animations à retrouver dans une plaquette mise à disposition dans tous les lieux publics.

« Nos séniors ont du talent »

En cette année olympique, la Ville de Dunkerque valorise ses champions, ses séniors qui ont de l'or dans les mains, une passion et un savoir-faire à partager. C'est la nouveauté de cette Semaine bleue, le salon « Nos séniors ont du talent », organisé le 1^{er} octobre de 14h à 17h à la salle de la Concorde. Animé par la chorale Méli-Mélo avec la participation de la chorale dunkerquoise SALT AND PEPPER et des danseurs de salon, le forum accueillera également Michel, un brasseur de bière amateur toujours accros au Meccano (lire ci-contre), des artistes peintres, des tricoteuses de haut niveau et bien d'autres champions dunkerquois.



MICHEL, LA PASSION DU MECCANO

Michel Nayet, aujourd'hui âgé de 66 ans, en a mangé des caramels ! « J'ai eu mon premier Meccano grâce aux points et j'ai construit ma première grue à 5 ans avec mon grand frère. Je suis tombé amoureux des grues. » Fasciné par cette machine qu'il découvre tout petit, qu'il continue à construire enfant puis adolescent, Michel devient menuisier et abandonne un peu les Meccanos, jusqu'au jour où... « Juste retraité, j'en vois un à la télé un meccano et l'envie de m'y remettre ! ». Michel n'a pas perdu la main : « J'ai mis plus d'un an à fabriquer une grue de 1,20 m, il y a des centaines de pièces, des milliers de vis, et des moteurs puisqu'elle bouge comme une vraie machine. »



« Je suis heureux »

Michel, qui vit dans une résidence sénior est touché par la maladie de Parkinson. « Faire du Meccano, ça me fait du bien, ça demande tellement de précision que ça me calme, je suis détendu », assure celui qui collectionne aussi les modèles réduits de camions américains. Le 1^{er} octobre, lors du salon, il présentera sa grande grue.

Salon :

« Nos séniors ont du talent »

le mardi 1^{er} octobre, de 14h à 17h, salle de la Concorde, à Petite-Synthe.

Inscriptions

Les inscriptions aux activités débuteront à partir du 9 septembre.

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 seniors **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.

J'agis pour ma ville

● IMPLANTER DES BANCS ADAPTÉS POUR LES SÉNIORS DANS L'ESPACE PUBLIC

Les mairies de quartier vous invitent à participer à des diagnostics en marchant sur votre quartier afin d'imaginer avec vous les lieux qui nécessiteraient d'implanter des assises adaptées pour les séniors. Rendez-vous dans votre quartier :

Le lundi 23 septembre à 18h

Mairie de quartier de Rosendaël

Le mercredi 25 septembre à 14h30

Maison de quartier du Méridien (Malo-les-Bains)

Le lundi 2 octobre à 9h

Maison de quartier du Pont Loby (Petite-Synthe)

Le mercredi 16 octobre à 9h30

SCAS (Fort-Mardyck)

Pas d'inscription

GRATUIT



Mardi 24 septembre 14h

● ENVIE DE PARTAGER DES MOMENTS AVEC DES JEUNES ?

Venez découvrir les projets intergénérationnels portés par la Mission Séniors et ses partenaires, le collège Guilleminot et le lycée Île Jeanty : transmission de savoirs, devoirs de mémoire, jardinage, aide aux devoirs, repas partagés...

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

Inscriptions en ligne ou à la Mission Séniors.

GRATUIT



Jeudi 3 octobre 10h-12h

● ENVIE DE LUTTER CONTRE L'ISOLEMENT DES SÉNIORS ?

Venez (re)découvrir la démarche Ville Amie des Aînés, le retour sur le séminaire éponyme du 23 mai 2024 et par le biais d'un jeu de plateau pour réfléchir ensemble à la meilleure manière de favoriser le lien social des séniors et ainsi éviter leur isolement.

Maison d'animations séniors la Reuzine (Dunkerque-Centre)

Inscriptions en ligne ou à la Mission Séniors.

GRATUIT



Se divertir

Jeudi 12 septembre à 14h30

● « LE PROCÈS DU CHIEN »

de Laetitia Dosch, avec Laetitia Dosch, François Damiens, Pierre Deladonchamps

Au Studio 43

(Séance suivie d'une discussion puis d'un goûter).

5 €



À partir du vendredi 13 septembre de 10h45 à 11h45

● JOUEZ AVEC VOTRE MÉMOIRE

Le Créa Diaz est une approche ludique, inclusive et intergénérationnelle, basée sur les principes des neurosciences cognitives. La méthode permet de stimuler :

- Le corps et le cerveau dans la joie, la bonne humeur et en musique.
- Toutes les sortes de mémoires.
- La concentration et l'attention.
- L'ensemble des groupes musculaires.
- Les organes sensoriels.

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

Inscriptions en ligne ou à la Mission Séniors.

GRATUIT

Nord



Jeudi 19 septembre de 14h30 à 16h30

● ART FLORAL : ENCORE UN PETIT GOÛT DE VACANCES

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

Inscriptions en ligne sur le portail seniors le 12 septembre de 9h à 11h45 ou à la Mission Séniors au 03 28 58 87 18.

14 €



Jeudi 26 septembre à 14h et à 17h

● « L'AMOUR N'A PAS D'ÂGE »

Pièce de théâtre autour de la vie sexuelle et affective des séniors suivie d'un débat et d'un speed dating des passions entre les participants.

Théâtre du Méridien (Maison de quartier, Malo-les-Bains)

Inscriptions et renseignements en ligne ou à la Mission Séniors.

GRATUIT



Jeudi 3 octobre à 14h30

● « QUAND VIENT L'AUTOMNE »

de François Ozon avec Hélène Vincent, Josiane Balasko, Ludivine Sagnier

Au Studio 43

(Séance suivie d'une discussion puis d'un goûter).

5 €



Jeudi 17 octobre de 14h à 18h

● APRÈS-MIDI DANSANTE

Animée par Franco Lucarini

Salle de la Concorde (Petite-Synthe)

Inscriptions du 30 septembre au 4 octobre en ligne sur le portail seniors ou à la Mission Séniors au 03 28 58 87 18 de 9h à 11h45 (justificatif de domicile et carte d'identité).

GRATUIT **EXT. 5 €**



Jeudi 31 octobre de 14h30 à 16h30

● ART FLORAL : COMPOSITION ZEN

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

Inscriptions en ligne sur le portail seniors le jeudi 24 octobre ou à la Mission Séniors au 03 28 58 87 18 de 9h à 11h45.

14 €



Mardi 17 décembre

15 € 24 € 36 € 48 € 60 €

(selon quotient familial)

● REPAS-SPECTACLE TRANSFORMISTE

Cabaret les Insolites (Saint-Georges-sur-l'Aa)

Menu unique :

- Cocktail de bienvenue et ses toasts
- Tarte au Maroilles
- Suprême de volaille sauce Normande et son accompagnement
- Tartelette aux pommes ardrésiennes
- Café + eau + 1/6 vin blanc + 1/6 de vin rouge

Le prix comprend le transport, le repas, les boissons et le spectacle

Pré-Inscriptions :

En présentiel à la Mission Séniors les 7, 8 et 10 octobre de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30.

Sur le portail seniors ou par mail à la Mission Séniors au 03 28 58 87 18 entre le 7 et le 10 octobre.

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



Découvrir / s'enrichir

Mardi 17 septembre et mardi 24 septembre à 14h30

● VIENS FAIRE TON CINÉMA !

Sensibilisation au doublage et au bruitage de film, une expérience unique à ne pas manquer !

Studio 43

Inscriptions en ligne ou à la Mission Séniors.

GRATUIT



Jeudi 17 octobre à 15h

● SÉANCE DE MÉDIATION ANIMALE

Résidence Hestia (Dunkerque)

Inscriptions au 06 71 20 61 17 avant le 10 octobre.

GRATUIT

Bouger

Mercredi 18 septembre à partir de 10h

● **ÇA BOUGE AUX GLACIS ! ÉCOVILLAGE #4 AUTOUR DES MOBILITÉS POUR TOUS**

- **Le matin, marchons au cœur des Glacis !**

Rendez-vous à 10h devant la résidence Hestia (9 rue Racine - Dunkerque) pour une balade découverte de l'écoquartier des Glacis (env 3 km) : parc Ziegler, Maison de quartier des Glacis, golf au parc Fénelon, les berges...

- **Pas très envie de marcher ?**

Pas de problème, participez quand même !

Soit vous nous rejoignez à un point d'étape - Chaque point de ralliement offrira son ravitaillement,

Soit vous pouvez aller aider à cuisiner place Prigent dès 10h pour accueillir dignement les marcheurs !

- **À partir de midi, retour au cœur de l'écoquartier, place Prigent, pour un repas gratuit partagé avec tous !**

- **L'après-midi, stands et activités sur la place centrale et sur les berges.** Envie de vélo ? Balade adaptée à proximité ?

Service spécialisé de DK'Bus ?

Tout le monde sera présent pour amuser et informer petits et grands.

Inscription en ligne ou à la Mission Séniors.

GRATUIT 



Jeudi 26 septembre de 14h à 15h30 ou de 15h30 à 17h

● **BIEN-ÊTRE AU MUSÉE - SOCIO-ESTHÉTIQUE**

Une heure de socio esthétique et 30 minutes de présentation d'une œuvre (la participation aux deux activités est demandée).

LAAC

Inscriptions en ligne ou à la Mission Séniors.

GRATUIT 



Jeudi 10 octobre de 14h30 à 16h

● **BIEN-ÊTRE AU MUSÉE - YOGA ADAPTÉ**

1h de yoga et 30 minutes de présentation d'une œuvre (la participation aux deux activités est demandée).

LAAC

Inscriptions en ligne ou à la Mission Séniors.

GRATUIT 



Mardi 22 octobre de 14h30 à 16h

● **DÉCOUVERTE DE L'ESCRIME OLYMPIQUE**

Salle d'armes Jean-Bart (Dunkerque)

Inscriptions en ligne ou à la Mission Séniors.

GRATUIT 



S'informer

Jeudi 12 septembre de 14h à 17h

● **JOURNÉE ALZHEIMER : CONFÉRENCE ET STANDS D'INFORMATION**

Polyclinique de Grande-Synthe

Inscriptions et renseignements : 03 28 58 61 67.

GRATUIT 



Mardi 24 septembre de 14h à 16h

● **SORTIE PATRIMOINE : SUR LES TRACES DE JEAN BART**

En cas de très mauvais temps, nous nous réservons la possibilité de reporter la sortie Patrimoine.

Inscriptions en ligne ou à la Mission Séniors.

GRATUIT 



Jeudi 26 septembre à 14h (pause gourmande à votre charge)

● **VISITE GUIDÉE « ARBRE EN VILLE »**

Suivi d'une pause gourmande.

Château Coquelle

Inscriptions en ligne ou à la Mission Séniors.

GRATUIT 



6 € 

Mercredi 16 octobre à 17h

● **CONFÉRENCE : « RAPHAËL, LE DIVIN »**

Par Grégory Vroman

Auditorium de la BIB (Dunkerque)

Renseignements Convivialité en Flandre : www.convivialiteenflandre.org - 06 37 40 87 43.

GRATUIT 



Jeudi 24 octobre de 14h à 16h

● **SORTIE PATRIMOINE : LE QUARTIER DE LA CITADELLE**

NB : En cas de très mauvais temps, nous nous réservons la possibilité de reporter la sortie Patrimoine.

Inscriptions en ligne ou à la Mission Séniors.

GRATUIT 



Informatique

● **AIDE À LA PRISE EN MAIN DU NOUVEAU PORTAIL SÉNIORS :**

Mardi 24 septembre à 14h ou à 15h

Maison de quartier de Rosendael (Dunkerque)

Mercredi 25 septembre à 9h30 ou à 10h30

ou le 9 octobre à 9h30 ou à 10h30

Maison de quartier du Méridien (Dunkerque)

Mercredi 25 septembre à 14h ou à 15h

Maison de quartier Pasteur (Dunkerque)

Jeudi 26 septembre à 14h ou à 15h

Maison de quartier des Glacis (Dunkerque)

Vendredi 27 septembre à 9h30 ou à 10h30

Maison de quartier du Pont Loby (Dunkerque)

Vendredi 27 septembre à 14h ou à 15h

Maison de quartier Soubise (Dunkerque)

Vendredi 10 octobre à 9h30 ou à 10h30

Maison de quartier de la Tente Verte (Dunkerque)

Inscriptions en ligne

ou à la Mission Séniors.



Imaginer et créer

Tous les lundis matin de 9h30 à 11h30

Maison d'animation Le Rivage (Dunkerque)

Tous les vendredis après-midi de 14h à 16h

Maison d'animation de La Reuzine (Dunkerque)

● **ATELIER CRÉATIF**

Venez découvrir différentes activités créatives, acquérir des techniques, partager vos compétences dans une ambiance conviviale.

Portes ouvertes le 30 septembre à partir de 14h

Maison d'animation Le Rivage (Dunkerque)

Inscriptions en ligne ou à la Mission Séniors.

GRATUIT 



Cuisiner et bien manger

Session du 13 septembre au 20 décembre

les vendredis de 9h30 à 13h

● **RAMÈNE TA FRAISE**

ATELIERS CUISINE ET NUTRITION

Maison de quartier de la Tente Verte

Inscription en ligne ou à la Mission Séniors.

GRATUIT 



Bien vieillir à Dunkerque

Vendredi 20 septembre

● **SORTIE MARCHÉ PHOSPHOR'ÂGE BALADE ET VISITE DE LA CHÈVRERIE**

Visite commentée par le berger de la chèvrerie de Rieulay et balade nature sur le terroir plat des Argales, avec belle découverte de la faune et de la flore entourant le lac ! (environ 4 km sans dénivelé)

Sortie à la journée, prévoir pique-nique et chaussures adaptées.

Renseignements et inscriptions en ligne ou à la Mission Séniors.

GRATUIT



Des livres à lire et à écouter

Tout le monde peut profiter du plaisir de lire. À Dunkerque, des ouvrages adaptés sont proposés aux personnes avec un handicap visuel ou en difficulté de lecture. Des livres audio sont disponibles auprès de l'association Les Donneurs de voix et à la B!B où l'on découvre aussi un nouveau genre, le FALC littéraire.

Au 1^{er} étage, dans les allées de la B!B de Dunkerque, rue Benjamin-Morel, se trouve un rayon consacré aux livres audio : romans, polars, livres d'aventure, titres « classiques » ou best-sellers enregistrés, le plus souvent, par un comédien. Le public peut emprunter l'ouvrage sonore et l'écouter à la maison sur un lecteur de CD ou rester sur place et profiter des ordinateurs et des casques mis à disposition. En plein essor, le livre sonore séduit de plus en plus de monde, puisque les jeunes le préfèrent à la version papier.

Les FALC

À la B!B de Dunkerque (équipement moderne et riche de plus de 85 000 documents consultables gratuitement), est également proposé un espace dédié avec des ouvrages particuliers comme des livres à gros caractère, des titres classiques réédités pour rendre la lecture confortable quand on a la vue qui baisse ainsi qu'une collection d'ouvrages dit « facile à lire » ou « facile à lire et à comprendre », qu'on appelle les FALC. Le style littéraire est différent, un peu brut avec des phrases courtes, un vocabulaire adapté à une lecture rapide et un graphisme plus aéré.

Note :

B!B

2, rue Benjamin-Morel

☎ 03 28 28 22 70

🌐 www.lesbalises.fr

Inscription gratuite



Donneur de voix, donneur de joie

Créée à Lille en 1972 par un médecin ophtalmologiste, l'Association des Donneurs de Voix (ADV) a tissé son réseau, avec aujourd'hui 120 bibliothèques sonores en France dont celle de Dunkerque présidée par Jacqueline Gabant. Et l'antenne locale, hébergée à la B!B Benjamin-Morel, a du choix dans ses tiroirs. « Il y a ici environ 15 000 CD, c'est la richesse de toutes ces années d'enregistrement des bénévoles », explique la présidente. « On a tous les styles, les grands classiques jusqu'aux auteurs les plus contemporains comme Franck Thilliez, très demandé. »

L'association prête et envoie gratuitement les livres audio commandés par ses adhérents, une centaine pour le réseau de Dunkerque qui compte aussi quelques enfants. « Ils sont dyslexique ou dysgraphique, ils n'ont pas de handicap visuel donc on n'envoie pas de CD, ils téléchargent des livres audio sur internet », précise Jacqueline Gabant. Les personnes aveugles ou malvoyantes sont-elles équipées d'un lecteur, baptisé Victor, un gros boîtier compact et très simple d'utilisation.

La lecture à haute voix

Les livres audio existent grâce à la disponibilité des bénévoles, car l'exercice du don de voix n'est pas facile : « lire à haute voix n'est pas simple, il faut prendre le temps de la lecture pour raconter l'histoire et faire comprendre le sens du texte à la personne qui vous écoute ; » À Dunkerque, l'association compte une dizaine de donneurs de voix, tous équipés d'un petit appareil très simple et d'un micro. La bibliothèque sonore s'enrichit toujours des goûts des bénévoles, seuls à décider des ouvrages qu'ils souhaitent enregistrer.

Note :

Les Donneurs de Voix

☎ 03 28 64 87 46

✉ 59e@advbs.fr

🌐 <https://lesbibliothequessonores.org/59E>



Bienvenue sur la piste de danse

Pour la deuxième fois cette année, les seniors sont conviés à un après-midi dansant organisé par la Ville de Dunkerque. Cet événement gratuit et très convivial est toujours un succès.

Vous aimez la chanson française, l'ambiance disco et les années 80. Vous êtes plutôt tango, valse et salsa. Vous aimez vous déhancher entre deux slows enivrants. L'éventail est large et c'est tant mieux, car vous trouverez assurément votre bonheur ce jeudi 17 octobre en participant à l'après-midi dansant organisé par la Mission Séniors.

Ce rendez-vous, apprécié et très festif grâce à la bonne humeur des aînés qui animent la piste de danse, est organisé pendant la semaine du festival Allure Folle. Gratuit pour tous les Dunkerquois âgés de plus de 60 ans, l'événement est ouvert aux habitants d'autres communes moyennant une participation de 5 €.

Pour participer à la fête, il faut absolument s'inscrire entre le 30 septembre et le 4 octobre, en se rendant à la Mission Séniors entre 9h et 11h45 (présenter carte d'identité et justificatif de domicile).



Note :

Après-midi dansant

Le 17 octobre, de 14h à 18h

Salle de la Concorde à Dunkerque

Renseignement et inscriptions :

Mission Séniors

30 rue du Château

☎ 03 28 58 87 18

Bonus seniors : après le 13, il sera trop tard

Le 13 septembre, telle est la date limite pour réclamer le cadeau de Noël offert par la Ville de Dunkerque, le traditionnel Bonus seniors accompagné de la Carte Atout Séniors. Il est donc temps de faire son choix : un colis, le spectacle au Bateau Feu, le repas dansant au Kursaal ou le passeport (des chèques cadeaux d'une valeur totale de 20 €). Plus de 16 000 habitants de plus de 62 ans ont reçu un formulaire en juin dernier à renvoyer par courrier, par mail ou à déposer à la Mission Séniors avant le vendredi 13 septembre !



LE TRI + FACILE



BAC DE TRI

