

# Les enfants de JEAN BART

NUMÉRO #24 • JANV. > FÉV. 2025

L'édition des séniors

## Dunkerque, une ville et des Aînés en or



**La Ville de Dunkerque a reçu, lors du congrès des maires à Paris, le label Or du réseau francophone Ville Amis des Aînés. Cette distinction récompense la politique que mène la municipalité en faveur des séniors pour promouvoir un mieux vivre des personnes âgées. Rencontre avec Catherine Seret, adjointe au maire en charge des Séniors, du Handicap et de la Lutte contre les discriminations.**



**La Ville de Dunkerque a rejoint en 2022 le réseau Villes Amis des Aînés, et elle reçoit déjà le label Or, voilà une belle satisfaction.**

Ça fait plaisir, c'est certain, d'autant que pour adhérer à ce réseau, qui compte des dizaines de communes, on a effectué un travail qui a duré trois ans. Nous avons multiplié les rencontres avec les habitants et réalisé un diagnostic pour élaborer un plan d'action afin que les séniors soient bien dans leur peau. Villes Amis des Aînés, c'est une démarche de l'Organisation mondiale de la santé pour permettre le bien vieillir, être autonome le plus longtemps possible.

**Avant cette démarche, la Ville proposait déjà beaucoup de choses aux Aînés.**

Bien sûr, mais ça manquait un peu de communication entre les services. Nous avons fait un état des lieux autour de plusieurs thèmes comme l'habitat, la mobilité, le lien social, la citoyenneté, les loisirs. Ce travail de concertation a permis de se fixer des objectifs et de valoriser aussi l'existant. Des animations intergénérationnelles ont été mises en place à Dunkerque, au collège Guillemainot par exemple : des retraités bénévoles partagent des cours de tricot et des parties de belote avec des élèves. Chaque jeudi, à la Tente Verte, des retraités déjeunent avec des écoliers. Voilà des animations qui font du bien à tout monde, à commencer par les séniors évidemment. Nous avons d'autres projets qui engagent des acteurs du territoire, comme celui d'un travail de mémoire avec l'opération Dynamo, c'est tout un partenariat qui se met en place petit à petit.

**À Dunkerque, le nombre de retraités augmente presque chaque année, ça nécessite de construire un environnement favorable au vieillissement.**

Près de 30% des Dunkerquois ont plus de 60 ans et il ne faut plus les voir sous le prisme du médico-social. On s'est rendu compte qu'en moyenne les « jeunes » retraités mettent trois ans pour découvrir ce qui existe pour eux à Dunkerque, que ce soit dans le domaine des loisirs, du bénévolat, des associations d'entraide et des services de la ville qui leur sont réservés, parfois gratuitement. Nous avons organisé récemment un forum pour les nouveaux retraités et on va renouveler l'opération. Car il faut que nos aînés s'informent, qu'ils soient concernés par la vie de la cité et je les invite à se rapprocher de la Mission Séniors créée pour eux.

**Ville Amis des Aînés, c'est un réseau, donc un partage d'expériences?**

C'est très enrichissant de voir ce qui se passe chez les autres. J'ai découvert par exemple l'existence de jeux inclusifs qui s'adaptent au troisième âge, des équipements pour des petits exercices sur l'agilité des mains, l'équilibre, faire des petits mouvements. On pourrait en installer dans des espaces verts de Dunkerque, en tout cas ça m'intéresse. Tout comme les bancs, c'est un mobilier urbain très important. Actuellement, on mène toute une étude sur le sujet, dans chaque quartier, avec les habitants, on recense les bancs. On va en mettre davantage, ils seront différents, adaptés au confort des personnes âgées, aux personnes à mobilité réduite, aux femmes enceintes... Un banc, c'est tout simple, ça rassure, on sait qu'on pourra se poser quelques minutes alors on sort de chez soi, on va se balader. Il faut toujours continuer à adapter la ville pour que le senior soit un citoyen à part entière.

## Un premier loto du carnaval

Chaque année, la municipalité et la Mission Séniors proposent une nouveauté. L'an dernier, la première édition du bal des séniors a été un succès en rassemblant 400 aînés au Kursaal de Dunkerque. Ce bal est reconduit en 2025 et rendez-vous vous est donné le 26 février dès 13h30 (une boisson et un en-cas offerts). Pas d'âge pour faire la fête, chacun à son rythme. Les inscriptions sont ouvertes du 20 au 24 janvier à la Mission Séniors (muni d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile). Gratuit pour les habitants de Dunkerque, l'évènement est payant (9€) pour les résidents extérieurs à la cité de Jean Bart.

Nouveauté 2025 : le loto du carnaval, organisé le 11 mars à la maison d'animation de la Violette à Malo-les-Bains (80 participants maximum). Pour participer à cette animation populaire et appréciée, vous êtes invités à venir vêtus d'un cletche ou d'un simple boa autour du cou. Ne tardez pas à vous inscrire auprès de la Mission Séniors. Pour cette nouvelle saison, la municipalité vous promet de tirer le bon numéro, celui de la convivialité et de la bonne humeur.



Pour en savoir plus :  
Mission Séniors, 30 rue du Château.  
☎ 03 28 58 87 18

## Inscriptions

Les inscriptions aux activités débuteront à partir du 6 janvier 2025  
Pour votre information, l'accueil  
de la Mission Séniors sera ouvert du 6 au 17 janvier  
de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h,  
puis uniquement les matins à compter du 20 janvier.

## J'agis pour ma ville

Vous souhaitez partager  
des temps avec des collégiens, leur apprendre  
à coudre à la main, à tricoter, à jouer à la belote,  
faire partie de leur chorale...  
Contactez la Mission Séniors et vivez cette belle aventure  
humaine et intergénérationnelle.

## Se divertir

• LA CHORALE MÉLI-MÉLO RECHERCHE QUELQUES SÉNIORS QUI SOUHAITENT PARTAGER UN BON MOMENT EN TOUTE SIMPLICITÉ. LA CHORALE EST COMPOSÉE D'ENFANTS ET DE SÉNIORS DE L'ESPACE BEL AIR ET DU TEMPS BLEU.

Vous aimez chanter ? Alors n'hésitez plus ! (répétition 2 fois par mois le lundi après-midi).  
Inscriptions en ligne sur le portail séniors ou à la Mission Séniors au 03 28 58 8718.



**Jeudi 16 janvier de 14h30 à 16h30**

• ART FLORAL :  
L'HIVER COCOONING

Maison d'animation Le Rivage

Rue Gustave-Degans - 59140 Dunkerque  
Inscriptions le jeudi 9 janvier de 9h à 11h30  
en ligne sur le portail séniors ou à la Mission Séniors.

16 €



**Mardi 21 janvier à 14h30**

• VENEZ VOUS DÉFIER AUTOUR  
D'UN QUIZ DE CULTURE GÉNÉRALE

Maison de quartier du Pont Loby

1602, rue du Banc-Vert - 59640 Dunkerque  
Inscriptions en ligne sur le portail séniors  
ou à la Mission Séniors au 03 28 58 8718.

GRATUIT



**Jeudi 23 janvier à 12h**

• MENU SPÉCIALE SAVOIE (ENTRÉE, PLAT, DESSERT)

Résidence Domitys La Cantate

3, rue Benjamin-Morel  
Inscriptions au 03 76 14 00 00.

23,50 €



**Jeudi 23 janvier à 14h30**

• JOUER AVEC LE FEU DE DELPHINE ET MURIEL COULIN

Avec Vincent Lindon et Benjamin Voisin.  
www.studio43.fr.  
03 28 66 47 89.

Au Studio 43

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

5 €



**Vendredi 24 janvier à 17h30**

• PIANO BAR

(possibilité de prendre une planche apéro pour 5€ supplémentaires)

Résidence Domitys La Cantate

3, rue Benjamin-Morel  
Inscriptions au 03 76 14 00 00.

4 €



**Mercredi 29 janvier à 12h**

• REPAS DU NOUVEL AN CHINOIS  
(ENTRÉE, PLAT, DESSERT)

Résidence Domitys La Cantate

3, rue Benjamin-Morel  
Inscriptions au 03 76 14 00 00.

23,50 €



**Mardi 4 février de 15h à 17h ou mercredi 5 février de 10h à 12h**

• CRÉATION D'UNE CARTE DE SAINT-VALENTIN  
AVEC LES ÉLÈVES DU COLLÈGE GUILLEMINOT

Inscriptions en ligne sur le portail séniors  
ou à la Mission Séniors au 03 28 58 8718.



**Jeudi 6 février de 14h30 à 16h30**

• ART FLORAL : CŒUR DE SAINT-VALENTIN

Maison de quartier du Pont Loby

rue du Banc-Vert - 59640 Dunkerque  
Inscriptions le lundi 3 février de 9h à 11h30  
en ligne sur le portail séniors ou à la Mission Séniors.

16 €



**Jeudi 20 février, à 14h30**

• L'ATTACHEMENT  
DE CARINE TARDIEU

Avec Valeria Bruni Tedeschi, Pio Marmai,  
Vimala Pons et Raphaël Quenard  
www.studio43.fr.  
03 28 66 47 89.

Au Studio 43

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

5 €



**Vendredi 21 février à 17h30**

• PIANO BAR (POSSIBILITÉ DE PRENDRE  
UNE PLANCHE APÉRO POUR 5€ SUPPLÉMENTAIRES)

Résidence Domitys La Cantate

3, rue Benjamin-Morel  
Inscriptions au 03 76 14 00 00.

4 €



**Mercredi 26 février**

• APRÈS-MIDI FESTIVE :  
BAL DES SÉNIORS

Kursaal ouverture des portes à 13h30

Inscriptions en ligne sur le portail séniors  
ou à la Mission Séniors du 20 au 24 janvier  
de 9h à 11h30 ou de 14h à 16h30.

Pièce d'identité et justificatif de domicile à fournir.

GRATUIT / 9 € EXT.



**Mardi 11 mars à 14h**

• LOTO SUR LE THÈME DU CARNAVAL  
VENEZ AVEC UN ACCESSOIRE DE CARNAVAL OU DÉGUISÉ !

Maison d'animation Séniors La Violette

Inscriptions en ligne sur le portail séniors ou à la Mission Séniors  
du 24 au 28 février de 9h à 12h ou de 14h à 16h30.  
Pièce d'identité et justificatif de domicile à fournir.

GRATUIT



**Jeudi 20 mars à 14h**

• PIÈCE DE THÉÂTRE D'EMMANUEL VALLOY

« Lorsque le maire du village confond un cambrioleur  
avec l'arrivée du nouveau prêtre de la paroisse,  
ce dernier n'a le choix que d'endosser la soutane.  
Grâce à ce subterfuge, il va vivre aux frais  
de la princesse. » Deux heures de rires garantis !

Salle du Méridien

Inscriptions en ligne sur le portail séniors  
ou à la Mission Séniors  
du 17 au 21 février de 9h à 11h30  
ou de 14h à 16h30.

Pièce d'identité et justificatif de domicile à fournir.

5 € / 8 € EXT.





## Bouger



**Chaque mercredi**

**du 26 février au 2 juillet**

• **ATELIER EQUILIBRE/PRÉVENTION DES CHUTES (POUR LES PERSONNES AYANT DÉJÀ CHUTÉ QUI ONT UN SOUHAIT DE REPRENDRE CONFIANCE)**

**Salle Deleersnyder, Malo-les-Bains**

Inscriptions en ligne sur le portail seniors ou à la Mission Seniors au 03 28 58 8718.

**GRATUIT**



**Chaque vendredi**

**du 26 février au 2 juillet**

**de 9h à 10h15**

**ATELIER GYM ET MÉNINGES**

**Maison Sport Santé Tribut**

Inscriptions en ligne sur le portail seniors ou à la Mission Seniors au 03 28 58 8718.

**GRATUIT**



## S'informer



**Jeudi 30 janvier de 15 à 18h**

• **CONFÉRENCE : «LA COLLECTION FRICK, LE JOYAU DE MANHATTAN», PAR GREGORY VROMAN**

**Auditorium de la B1B**

2, rue Benjamin-Morel

Renseignements Convivialité en Flandre :

<http://www.convivialiteenflandre.org> – 06 37 40 87 43.

**6 €**

**Jeudi 23 janvier de 14h à 16h**

• **ATELIER : DÉCOUVERTE DES ARCHIVES**

**Halle aux Sucres**

Inscriptions en ligne sur le portail seniors ou à la Mission Seniors au 03 28 58 8718.

**GRATUIT**



**Jeudi 20 février de 14h à 16h**

• **ATELIER : CALLIGRAPHIE**

**Halle aux Sucres**

Inscriptions en ligne sur le portail seniors ou à la Mission Seniors au 03 28 58 8718.

**GRATUIT**



## Découvrir / s'enrichir

**Vendredi 17 janvier de 13h à 14h**

**Vendredi 28 février de 13h à 14h**

**Vendredi 21 mars de 13h à 14h**

• **LES COLLÉGIENS VOUS AIDENT**

**À UTILISER LES OUTILS NUMÉRIQUES**

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 seniors

ou à la Mission Seniors au 03 28 58 8718.



**5 €**

**Mercredi 15 janvier à 14h30**

• **ANIMATION SUR LE THÈME DU CAFÉ AVEC LA TORREFACTORY**

**Résidence Domitys La Cantate**

Inscriptions 02 47 51 70 00.

**Mardi 21 janvier de 14h à 15h30**

• **DÉCOUVERTE DE LA B1B DE PETITE-SYNTHÉ SUR LE THÈME DES ROMANS POLICIERS**

**Bibliothèque de Petite-Synthe**

Rue Franchet-d'Esperey - 59640 Dunkerque

Inscriptions en ligne sur le portail seniors

ou à la Mission Seniors au 03 28 58 8718.



**GRATUIT**

**Jeudi 6 février 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 Seniors La Violette**

Inscriptions à la Mission Seniors au 03 28 58 8718.



**GRATUIT**

**Jeudi 20 février de 14h à 15h30**

• **DÉCOUVERTE DE LA B1B DE ROSENDAEL SUR LE THÈME DES ROMANCES**

**Bibliothèque de Rosendael**

Place de la Vallée des Roses - 59240 Dunkerque

Inscriptions en ligne sur le portail seniors

ou à la Mission Seniors au 03 28 58 8718.



**GRATUIT**

**Lundi 24 février de 9h30 à 13h 30**

• **ATELIER CUISINE ET DÉGUSTATION : BUFFET CARNAVALESQUE DE LA MER**

**Maison d'animation Seniors Le Rivage**

Inscriptions en ligne sur le portail seniors

ou à la Mission Seniors au 03 28 58 8718.



**GRATUIT**

**Lundi 27 février de 14h à 16h 30**

• **VENEZ DÉCOUVRIR L'HISTOIRE DU CARNAVAL À TRAVERS SES LIEUX MYTHIQUES**

**Parcours guidé à Dunkerque-Centre**

Inscriptions en ligne sur le portail seniors

ou à la Mission seniors au 03 28 58 8718.



**GRATUIT**

# Les vacances, à vous de choisir!

Grâce à la Mission Séniors, vous pouvez partir en colonie de vacances. Elles sont réservées aux habitants de Dunkerque âgés de plus de 60 ans, retraité ou sans activité professionnelle. Comme chaque année, la Mission Séniors de Dunkerque, en partenariat avec l'Agence nationale des chèques vacances, organise 4 séjours au tarif adapté à vos ressources, en juin ou en septembre.

**Gerardmer (Vosges),**  
du 26 mai au 2 juin



Bienvenue dans les Vosges pour respirer le grand air de la montagne, un voyage gourmand vous attend. Pour vos papilles, vous allez apprendre la recette ancestrale du Munster Coiffé, peut-être l'ébauche de la tartiflette. Le Kougelhopf et une célèbre confiserie sont aussi au menu du voyage. L'aventure vous permettra de découvrir l'emblématique vallée des lacs d'origine glaciaire et sur un bateau promenade, le plus grand lac naturel des Vosges vous offrira un moment de détente. L'histoire des jeux en bois, du textile de Gérardmer, la nature sauvage des crêtes vosgiennes et l'agriculture de montagne vont alimenter avec bonheur votre séjour.

**Résidence le Herbau \*\*\***

**Sarzeau (golfe du Morbihan)**  
du 28 juin au 6 juillet



Bienvenue en Bretagne, dans le village vacances «Ty an Diaoul» ( la maison du diable), près de Vannes. Le séjour vous plonge dans le patrimoine et les traditions bretonnes au gré des escapades. En route vers Quiberon par la Côte sauvage, direction Carnac et la Maison des mégalithes, la Trinité-sur-Mer sur les rives de la Vilaine réputée pour ses ponts et ses vieux quartiers, Vannes et ses remparts, la Roche-Bernard et bien d'autres villes encore. Et la gastronomie est au menu du voyage, avec l'incontournable galette, la Belle Iloise (conserverie de poissons) et un artisan cidrier qui vous fera découvrir son métier, du broyage à la distillation. Et après une initiation au palet breton, la région n'aura plus de secret pour vous.

**Village vacances «Ty an Diaoul»**

**Dives-sur-Mer (Calvados),**  
du 8 au 15 septembre



Profitez d'une escapade normande pour découvrir non loin de Deauville, la cité portuaire de Dives-sur-Mer, le village d'art de Guillaume le Conquérant. Avant d'admirer Cabourg, célèbre station balnéaire, le voyage vous emmène sur les plages du Débarquement. L'émotion sera grande dans l'enceinte du cimetière américain de Colleville puis sur la plage d'Omaha Beach. Le séjour continue à Houlgate avec ses 300 villas préservées, son casino et les falaises des Vaches noires. Votre voyage sera animé d'un tournoi de pétanque, d'un karaoké et des soirées quiz sur l'histoire de la Normandie pour fabriquer de bons souvenirs de vacances.

**Village vacances Le Conquérant \*\*\***

**Alleyras (Haute-Loire)**  
du 27 septembre au 4 octobre



Vous voilà dans le sud de l'Auvergne pour un voyage historique. A la filature des Calquières de Langogne, vous admirez de machines uniques de 1850 qui travaillent la fabrication de la laine. Au Puy-en-Velay, vous apprendrez les secrets d'élaboration de la Verveine après la découverte de l'Hôtel-Dieu et de la cathédrale, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. On vous propose aussi de belles balades et des frissons au Musée de la bête du Gévaudan. L'endroit retrace, avec des paysages fidèlement reconstitués, la vie de la bête qui fit trembler la Margeride. Et pour votre bien-être il faudra profiter des séances de réveil musculaire, de gym douce, de pilate et de yoga qui vous seront proposées.

**Village club de Alleyras\*\*\***

Pour vous inscrire:

Si vous avez envie de partir en vacances et profiter de moments conviviaux, un dossier de pré-inscription sera disponible à la Mission Séniors à partir du lundi 13 janvier 2025.



## TÉMOIGNAGES

### Pierre et Pascale: à refaire

Le couple de 63 et 65 ans rêvait d'aller au zoo de Beauval et quand Pascale découvre dans le magazine le séjour dans le Loir-et-Cher, elle dit à son mari : « Il y a un séjour avec une visite du zoo, on devrait s'inscrire. » Quelques semaines plus tard, Pierre et Pascale sillonnaient la Sologne. « C'est la première fois qu'on s'inscrivait et on a passé un super séjour, se souvient l'épouse. C'était parfait, que ce soit le voyage, les animations, les lieux visités. » Et concernant l'ambiance ? « Que de la bonne humeur, on surtout bien rigolé dans le car. Il y avait une mamie de 88 ans avec un punch pas possible ! », s'étonne encore Pascale, ravie d'avoir découvert les séjours proposés par la Ville de Dunkerque et qui compte bien en faire un autre.



LE TRI  
+ FACILE



BAC  
DE TRI

