

Les enfants de JEAN BART

L'édition des séniors

NUMÉRO #27 • JUILLET > AOÛT 2025

Les jolies MAS de vacances

Si les petits s'amusent en colonie, les aînés se retrouvent l'été dans les maisons d'animations séniors, les MAS comme on les appelle plus facilement. La Ville de Dunkerque dispose de trois structures (le Rivage, la Reuzine et la Violette) où des activités (sur place ou en extérieur) seront proposées du 7 juillet au 22 août.

Une après-midi par semaine, de 14h à 17h, les MAS vous accueillent et l'espace est à vous. Vous pourrez jouer, danser, chanter, tricoter, papoter... Vous l'avez compris, vous êtes invités à passer un bon moment entre amis ou avec de nouvelles connaissances. Tout est à votre disposition : « Des jeux de cartes, des jeux de sociétés, ça va du Monopoly au petits chevaux, tout est gratuitement prêté aux visiteurs, explique Lydie, membre de l'équipe d'animation des MAS durant l'été, ouverte aux propositions pour élargir l'offre des activités. Un café, un gâteau et de la bonne humeur alimentent aussi votre après-midi. » Parmi les nouvelles activités proposées, un atelier numérique vous aide, chaque mardi matin, à mieux maîtriser votre ordinateur ou votre téléphone portable, si vous fréquentez cet été la Maison d'animation Séniors La Reuzine.

Pique-nique et triporteur

La mobilité est une préoccupation constante pour la Ville de Dunkerque. Parmi les différents moyens disponibles pour les séniors, le triporteur fait son effet chaque été (voir le témoignage de Rosette). C'est bien agréable de se laisser promener sans pédaler, n'hésitez pas à réserver votre balade dans votre quartier.

Les équipes de la Mission Séniors ont également préparé pour vous des sorties à la journée. C'est peut-être l'occasion de (re)découvrir le parc du Fort-Louis à Coudekerque-Branche, le Fort de Petite-Synthe ou d'aller se détendre une journée à la plage de Malo. Des balades plus lointaines permettent également de passer la journée dans le vieux Lille, à La Panne ou à Esquelbecq. Des balades tranquilles à faire en groupe, avec un déplacement en bus ou en train.



Infos pratiques

Ouverture des Maisons d'animations Séniors du 7 juillet au 22 août

Le mar. de 14h à 17h, à la MAS

Le Rivage, rue Gustave-Degans.

Le mer. de 14h à 17h, à la MAS

La Reuzine, 44, rue du Maréchal-French

Le vend. de 14h à 17h, à la MAS

La Violette,

54, avenue du Général-Hoche

Balade en triporteur dans les quartiers

Le lundi matin ou après-midi, le mercredi après-midi, le vendredi matin

Rosette : « Le triporteur, c'est génial ! »

L'été dernier, Rosette a pris place à trois reprises dans le triporteur. « J'étais toujours accompagnée par des filles charmantes, super gentilles », se rappelle la Dunkerquoise de 83 ans. « Elles m'ont emmené au marché et au Fort de Petite-Synthe », ajoute Rosette qui pourtant habite à côté mais elle limite ses déplacements. La Mission Séniors lui a parlé du triporteur et elle a bien apprécié la démarche : « Les jeunes femmes sont venues à la maison, je me suis installée dans le triporteur pour aller au marché, elles m'ont déposée et sont revenues me chercher, ça fait plaisir d'être aidée comme ça ». La balade et le contact humain plaisent aussi à l'octogénaire : « C'est bien parce qu'on discute. Une des filles est assise à côté de moi et l'autre pédale, je ne suis pas toute seule, on papote et c'est bien agréable ».

Renseignements - réservations :
Mission Séniors

« Attention, il fait chaud ! »

C'est ce que vous diront les bénévoles de la plateforme solidarité si les températures grimpent cet été. La Ville de Dunkerque veille au quotidien sur les séniors les plus fragiles.



La plateforme téléphonique est un dispositif municipal pour prendre contact chaque jour avec les personnes âgées ou en situation de handicap et s'assurer que tout va bien. Des conseils seront donnés également si le plan canicule est déclenché par la préfecture du Nord. Vous pouvez toujours vous inscrire auprès de la Mission Séniors pour bénéficier de cet appel quotidien. Vous pouvez aussi être bénévole ; toutes les bonnes volontés sont les bienvenues.

Ateliers détente avec la B!B

La B!B propose des ateliers à Malo, Petite-Synthe, Rosendaël ou à la bibliothèque en centre-ville. Des animations qui invitent au voyage intérieur et sonore, de la méditation guidée. Les amateurs de jolis carnets peuvent apprendre cet été à fabriquer un carnet de lecture relié et personnalisé sur le thème des animaux. La B!B vous réserve aussi des moments de détente, bercé par des histoires fortes, racontées à voix...douce. D'autres animations sont ouvertes aux séniors, n'hésitez pas à les découvrir dans nos pages agenda.

Renseignements - réservations :
B!B - 03 28 28 22 70

Agenda des animations, les grands rendez-vous

Inscriptions

Les inscriptions aux activités débuteront **à partir du jeudi 3 juillet à la Mission Séniors, 30 rue du Château,**

59140 Dunkerque (03 28 58 87 18) ou sur le portail Séniors : www.dunkerque-seniors.fr.

ATTENTION à compter du 1^{er} juillet 2025, l'accueil de la Mission Séniors sera fermé tous les mardis matins.

J'agis pour ma ville

Envie de vous engager pour faire de Dunkerque une ville amie des aînés, une ville dans laquelle il fait bon vieillir ?
Rejoignez le réseau Ami des aînés et contribuez à construire ce nouveau réseau et les actions concrètes à mettre en œuvre pour atteindre cet objectif.

Inscriptions et renseignements à la Mission Séniors ou sur le site de la ville de Dunkerque et le portail Séniors.



Se divertir

Samedi 5 juillet de 15h à 22h

GRATUIT

• **FESTIVAL D'ÉTÉ AU PARC URBAIN DU CARRÉ DE VIEILLE**

De nombreuses animations festives et culturelles autour de l'histoire de nos quartiers et l'histoire de nos régions.

à 19h30 **SUIVI D'UN CONCERT DE JESSICA ET PATRICK DAMIE**

Entrée libre – De nombreuses autres activités sont proposées tout l'été à Dunkerque centre, renseignements

MS

Jeudi 10 juillet à 14h30

• **«LE RÉPONDEUR»**

De Fabienne Godet, avec Salif Cissé, Denis Podalydès, Aure Atika www.studio43.fr. 03 28 66 47 89.

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

5 €



Vendredi 11 juillet à 10h

GRATUIT

• **VOILES DE LÉGENDE : VISITE DE BATEAUX ET DES ANIMATIONS**

Prévoir votre pique-nique. Rendez-vous à 9h30

à la **Maison d'animation Séniors Le Rivage**,

rue Gustave-Degans - 59140 Dunkerque.

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

ou à la Mission Séniors au 03 28 58 87 18.



Mardi 15 juillet à 13h30 ou jeudi 21 acût à 13h30

GRATUIT

ou vendredi 22 acût à 13h30

• **VISITE DE LA FERME LE CAMÉLUS À GHYVELDE AVEC LES ENFANTS DES CLASSES VACANCES DE LA VILLE DE DUNKERQUE**

Départ à 13h30 de l'école Neptune, rue du Contre-Torpilleur-Le-Triomphant - 59140 Dunkerque.

Retour prévu à 16h45 au FRAC,

503, avenue des Bancs-de-Flandres - 59140 Dunkerque.*



GRATUIT

Mardi 29 juillet à 10h

• **PROMENADE À LA FERME VERNAELDE**

Pétanque, jeux, marché nocturne à partir de 16h.

Prévoir votre pique-nique.

Parc du Fort-Louis à Coudekerque-Branche.*



Vendredi 1^{er} acût à 10h

GRATUIT

• **BALADE EN NAVETTE SUR LA PLAGE DE MALO-LES-BAINS PIQUE-NIQUE SUR LA PLAGE SUIVIE D'UNE VISITE AU VILLAGE DES CRÉATEURS**

Prévoir votre pique-nique. Au Kursaal, rendez-vous à 9h45.*



Lundi 7 juillet 10h ou 11h GRATUIT

• **INITIATION À L'AVIFIT**

L'Avifit est une façon inédite de pratiquer l'aviron indoor. En cours collectifs rythmés et encadrés par un coach formé, cette activité est très complète et adaptée à tous les profils. Challenge de l'Avifit à 14h : essayer de rallier Valenciennes à Dunkerque (178km, 1km = 1€ reversé par la résidence Domitys). Résidence Domitys La Cantate, 3, rue Benjamin-Morel - 59140 Dunkerque. Réservation au 03 76 14 00 00.



Lundi 21 juillet 9h30 à 12h GRATUIT

• **DÉCOUVREZ LE CLUB 2025**

Un village d'animations proposant des activités ludiques et sportives variées, un lieu de rencontre unique rythmés par les émotions positives de l'excellence, du respect et l'amitié... ! Place Jean-Bart - 59140 Dunkerque.*

Bouger

Les mardis 29 juillet 12 acût et 26 acût de 10h à 11h

• **EXPRESSION CORPORELLE SÉNIORS AU CARRÉ ZEN**

Parc Ziegler, 106 avenue du Casino - 59240 Dunkerque.



Entrée libre – De nombreuses autres activités sont proposées tout l'été sur Malo, renseignements à la Mission Séniors.

Mardi 12 acût à 15h GRATUIT

• **SÉANCE DE MÉDIATION ANIMALE**

Résidence Hestia, 9 rue Racine - 59140 Dunkerque.

Sur inscription au 06 71 20 61 17.

Samedi 6 et dimanche 7 septembre dès 9h ENTRÉE LIBRE

• **DK EN SURVÊT**

Démonstrations sportives, initiations, présentation des activités : Dunkerque en Survêt est LE rendez-vous incontournable de votre rentrée sportive.

Près de 100 associations sportives vous attendent au Kursaal de Dunkerque, au début de chaque mois de septembre.

Stades de Flandres, à Dunkerque.

* Inscriptions en ligne sur le portail séniors ou à la Mission Séniors - 03 28 58 87 18

S'informer

Vendredi 18 juillet, 25 juillet, 1^{er} acût et 8 acût de 14h à 17h **GRATUIT** 

• **VILLAGE PRÉVENTION SANTÉ AU CARRÉ PLAGE**

Plusieurs partenaires proposeront des activités pédagogiques, ludiques ou sportives sur différentes thématiques : sport adapté, prévention des risques de l'été, santé et environnement...

Place du Centenaire - 59240 Dunkerque.

Entrée libre – De nombreuses autres activités sont proposées tout l'été sur Malo, renseignements



Découvrir / S'enrichir

Jeudi 10 juillet à 15h

GRATUIT 

• **ÇA VA BADGER ! BADGES ANIMALIERS**

Équipé d'une machine à badge, chacun pourra imaginer son portrait animalier, se dessiner et immortaliser cette image sur un badge !

B!B de Dunkerque centre, 2, rue Benjamin-Morel - 59140 Dunkerque.

Réservation au 03 28 28 22 70.

De nombreuses autres activités sont proposées dans toutes les B!B de quartier durant l'été, renseignements à la Mission Séniors.



Dimanche 13 juillet à partir de 14h et lundi 14 juillet

à partir de 10h

GRATUIT 

• **LE FORT LIBÉRÉ !**

Exposition de véhicules de la Seconde Guerre mondiale, campement américain, displays authentiques...

suivi du bal de la Libération, dimanche à partir de 14h.

Venez danser à la guinguette du Fort !

Fort de Petite-Synthe, rue de Nancy - 59640 Dunkerque.

Entrée libre – De nombreuses autres activités sont proposées tout l'été au Fort de Petite-Synthe, renseignements à la Mission Séniors.



Mercredi 16 juillet à 14h30

GRATUIT 

• **NOUVEAU ATELIER FAIT MAISON**

Venez fabriquer vos produits ménagers maison.

Maison d'animation Séniors La Violette,

54 avenue du Général-Hoche - 59240 Dunkerque.*



Vendredi 18 juillet

TRAIN À VOTRE CHARGE (TARIF À DÉFINIR)

• **SORTIE À LILLE.**

Quartier libre le matin, visite guidée du Vieux-Lille l'après-midi, prévoir pique-nique. Les horaires de départ et de retour vous seront communiqués à l'inscription.*



Mardi 22 juillet à 13h30

GRATUIT 

• **BALADE NATURE ENCADRÉE PAR ANIMATEUR DU CPIE FLANDRE MARITIME**

Au départ de Leffrinckoucke, passage sur la plage avec une découverte des coquillages, de la laisse de mer, de la faune et flore maritime et la biodiversité du milieu dunaire.

Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué à l'inscription.

Inscriptions en ligne sur le Portail seniors

ou à la Mission seniors au 03 28 58 87 18.



Jeudi 24 juillet

TRAIN À VOTRE CHARGE

• **ESQUELBECQ, VISITE DE LA BRASSERIE THIRIEZ AVEC DÉGUSTATION ET BALADE L'APRÈS-MIDI**

Prévoir son pique-nique.

Le lieu de rendez-vous vous sera communiqué à l'inscription.*



Atelier numérique

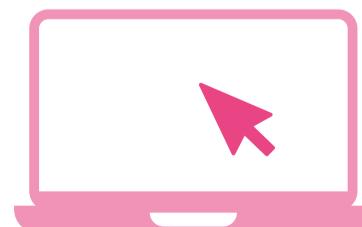
Les mardis matin, du 8 juillet au 19 acût de 9h30 à 11h30

Maison d'animation Séniors La Reuzine

44, rue du Maréchal-French - 59140 Dunkerque.

Inscriptions en ligne sur le Portail seniors

ou à la Mission seniors 03 28 58 87 18.



Ouverture durant l'été des Maisons d'animation Séniors

VENEZ JOUER, PAPOTER, FAIRE DES CONNAISSANCES...

Les mardis de 14h à 17h

Le Rivage,

Rue Gustave-Degans - 59140 Dunkerque.



les mercredis de 14h à 17h

La Reuzine,

44, rue du Maréchal-French - 59140 Dunkerque.

Les vendredis, de 14h à 17h

La Violette,

54, avenue du Général-Hoche - 59240 Dunkerque.

Un bel été dans nos quartiers

Cet été, profitez des animations que la ville de Dunkerque organise pour vous dans les quartiers. Elles sont nombreuses, variées et gratuites. Vous passez un bon moment à deux pas de chez vous ou dans un autre quartier de la cité de Jean Bart. On vous invite à sortir pour les estivales du Fort, le village artistique en centre-ville, les guinguettes de Rosendaël et la détente et les chorales de Malo-les-Bains.

Chaque été, c'est un succès ! Et le public sera encore au rendez-vous dès le 20 juillet pour les guinguettes estivales au parc du château Coquelle à Rosendaël. On vous a préparé sept dimanches après-midi, de 15h à 18h, à ne pas manquer avec une ambiance différente à chaque fois. Du bal musette au répertoire pop, Dansez à Coquelle offre une ambiance variée grâce aux groupes Jérôme et Marion, No Stress, Zoon & Co et le duo Baccara. Un parquet est spécialement installé pour danser et, comme chaque année, les associations philanthropiques viendront gérer la buvette.



Rendez-vous les 20 et 27 juillet et les 3, 10, 17, 24 et 31 août.
au Château Coquelle

Le fort est en fête

Le Fort de Petite Synthe va vous faire voyager et vous proposera une manifestation différente chaque week-end. Et pour le premier rendez-vous, l'Histoire s'installe les 13 et 14 juillet avec un campement américain de la Seconde Guerre mondiale qui sera reconstitué avec une exposition de véhicules d'époque. Le voyage sera plus lointain le 19 juillet avec le Fort médiéval.

Vous passez l'après-midi entre les camps des vikings et des pirates, envouté en journée par de la musique folk et un spectacle équestre impressionnant et un spectacle de feu en soirée. Bien sûr, le Fort de Petite-Synthe a sa propre histoire et un ouvrage militaire à visiter. Enfin, d'autres manifestations autour de la danse et du sport sont ouvertes aux séniors, tout comme la séance de ciné plein air qui viendra finir l'été.

L'été dans les quartiers

Chaque quartier est animé par des animations qui lui sont propres. À l'exemple du 18 juillet au Banc Vert, avec des activités et des surprises de bonne humeur pour le Happy Banc Vert Day. Le village artistique qui va s'implanter ça et là va vous faire bouger. Un village habité par les acteurs de la Ville, le LAAC, le FRAC, la B!B, l'aquarium municipal et l'École supérieure des arts. La culture n'a pas d'âge et vous avez peut-être des talents cachés.



Le parc urbain du Carré de la Vieille le 27 juillet, la place du Palais-de-Justice le 1^{er} août, le jardin d'eau du Jeu de Mail le 14 août : autant de lieux qui auront leur jour de fête cet été à Dunkerque

L'été à Malo



Avec le Carré Zen, le Carré Vert et le Carré Plage, vous n'allez pas tourner en rond cet été à Malo. Le programme est riche d'animations, certaines réservées aux seniors comme des séances d'expression corporelle, du bien-être, des marches thérapeutiques.

Chanter aussi, ça fait du bien. Plusieurs après-midis vous sont réservées pour interpréter des chansons du répertoire français repris en chœur et à l'accordéon par Mathilde, au Carré Zen, les mercredis 23 et juillet ainsi que les mercredis 6 et 13 août, de 15h à 16h30.

Place du Centenaire, les artisans sont à l'honneur avec les villages de créateurs le jeudi, alors que le village des préventions et de la santé s'installera au Carré Plage le vendredi.

Pour profiter de la station balnéaire et de sa digue, la ville de Dunkerque aide les personnes à mobilité réduite grâce au dispositif Access'digue. Une navette est réservée aux personnes ayant des difficultés à se déplacer.

À partir du samedi 5 juillet et jusqu'au 31 août,
ce service gratuit fonctionne tous les jours
et sur réservation au 03 59 47 85 06 (du lundi au samedi
de 7h à 21h et le dimanche de 11h à 21h).