

Les enfants de JEAN BART

NUMÉRO #25 • MARS > AVR. 2025

L'édition des séniors

■ Les bénévoles, les forces vives de la cité

Ils donnent gratuitement de leur temps et de leur énergie, s'investissent dans des structures sociales, des associations sportives, culturelles, humanitaires. Ce sont les bénévoles, ces hommes et ces femmes indispensables, parfois invisibles, de notre quotidien. Et comme les Dunkerquois ont du cœur, ils sont nombreux à s'engager pour un intérêt collectif, des bénévoles retraités ou au profit des retraités. Faisons connaissance avec Catherine, membre des Blouses Roses, Evelyne et Thérèse, impliquées au Carré de la Vieille et Muriel prête à s'engager.

Les Blouses Roses, une parenthèse enchantée

Elles sont pétillantes, ces Blouses Roses, qui chaque semaine diffusent de la bonne humeur dans des résidences séniors. « Nous allons essentiellement dans les EHPAD à raison d'une après-midi par semaine, explique Catherine Azar, présidente de l'association. On passe dans les chambres dire bonjour aux personnes qui ne peuvent se déplacer, on reste quelques minutes avec chacun, puis on organise une animation collective pendant 30 à 45 minutes ». Les Blouses Roses s'adaptent avec des animations diversifiées, travaux manuels, peinture... On joue aux cartes, aux jeux de société, on danse et on chante bien sûr ! Voilà des bénévoles dont il faut reconnaître l'importance, comme le souligne la présidente : « On passe du temps avec des personnes qui sont esseulées parce que sans famille, ou avec des enfants qui travaillent, qui n'ont pas le temps de venir les voir. Sans nous, beaucoup de choses n'existeraient pas. Je dis toujours qu'àuprès des séniors on rajoute de la vie à la vie ». L'équipe dunkerquoise des Blouses Roses compte 19 femmes et un homme et Catherine aimerait du renfort « car on nous sollicite beaucoup dans les Ehpad et on aimerait faire plaisir à plus de monde ».

Le duo du Carré de la Vieille

A 73 ans, Evelyne préside la maison de quartier du Carré de la Vieille, assistée de Thérèse, sa vice-présidente de 71 ans. Les deux femmes sont des piliers de ce lieu de vie, de cet espace de rencontre ouvert à la population. « Sans bénévoles, une maison de quartier n'existe pas, assure Thérèse. Il y a une

alchimie entre nous et les salariés, nous sommes indispensables les uns et les autres. » Une complémentarité que revendique aussi Evelyne : « La plupart des habitants savent que nous sommes là pour eux, nous participons à des réunions, les gens viennent nous parler, se confient ».

Pour ceux qui fréquentent la maison de quartier il est impossible d'ignorer l'investissement d'Evelyne et de Thérèse. Elles gèrent le bar à jeux, le bar à soupe, la bibliothèque solidaire, la bricothèque, la couture, le tricot et la vente des boissons fraîches et des petits gâteaux. A leur façon, elles animent la vie locale et elles aiment ça. « J'ai besoin des gens pour vivre, avoue Thérèse, je suis touchée quand on a besoin de moi. » Fière de son engagement, Evelyne avoue en toute simplicité : « Je suis plutôt timide et, avec le temps, contente d'être utile et quelque fois surprise de ce que je peux encore apporter ».



■ Vous faites quoi le dimanche ?

Muriel Gallet, âgée de 64 ans, aimerait bien voir du monde le dimanche. « Si les enfants ne viennent pas, je suis toute seule et la journée est longue », confie-t-elle, bien décidée à ne pas subir une solitude qui commence à peser. Muriel veut donc sortir mais pas toute seule : « Les gens de mon âge n'osent plus aller au cinéma, au musée ou même se balader en solitaire. Toute la semaine, il y a plein d'activités à Dunkerque mais le dimanche c'est plus calme ». Pour éviter le blues dominical, Muriel lance donc un appel aux séniors : « Mon idée, c'est de réunir des gens pour passer un bon moment ». Et la jeune retraitée a déjà tâté le terrain : « Au FRAC, il y a un endroit où l'on pourrait se réunir, il y a des tables pour discuter, faire des jeux, ce serait un début et si ça prend, il faudrait trouver un café qui veuille bien nous accueillir ». Muriel est motivée et si l'idée vous séduit, faites-vous connaître à la Mission Séniors qui pourrait impulser une première rencontre.

Agenda des animations, les grands rendez-vous

Inscriptions

Les inscriptions aux activités débuteront **à partir du lundi 3 mars**

Pour votre information, l'accueil **de la Mission Séniors sera ouvert du 3 au 15 mars de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h, puis uniquement les matins à compter du 17 mars.**

J'agis pour ma ville

- Vous souhaitez partager du 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.
- Tous acteurs pour Dunkerque, il n'est pas trop tard pour y participer. Vous avez encore jusqu'au 9 mars pour proposer vos idées de défis à relever : solidaires, sportifs, environnementaux, culturels ou citoyens. Que ce soit seul, en famille ou en équipe. Tous acteurs pour Dunkerque (30 mai - 7 juin), c'est une semaine pour découvrir, partager, s'entraider, s'engager... bref vous donner envie d'agir et devenir acteur de votre ville, où il fait bon vivre !

Envoyez vos idées de défis à la Mission Séniors ou par mail : tousacteurs@ville-dunkerque.fr.



Se divertir

Jeudi 13 mars de 14h30 à 16h30

• ART FLORAL : COMPOSITION PRINTANIÈRE

Maison d'animation La Violette

54, avenue du Général-Hoche - 59240 Dunkerque

Inscriptions le jeudi 6 mars, de 9h à 11h30.

En ligne sur le portail Séniors ou à la Mission Séniors.

16 € 



Le jeudi 20 mars à 14h30

• LA CACHE DE LIONNEL BAIER

Avec Michel Blanc, William Lebghil

Au Studio 43

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

www.studio43.fr 03 28 66 47 89.

PAYANT 5 € 



Samedi 29 mars à 15h30

• SPECTACLE « ZEST DE VIE : LA JOIE DE BÉNÉVOLE À TOUT ÂGE ! », PAR LA COMPAGNIE LA BELLE HISTOIRE, SUIVI D'UN DÉBAT

Plongez dans l'univers vibrant et touchant de l'engagement bénévole à Dunkerque à travers une représentation théâtrale qui met en lumière les récits de vie de ses habitants. Cette pièce, inspirée de témoignages authentiques, vous invite à découvrir les multiples facettes de celles et ceux qui, au quotidien, donnent de leur temps et de leur énergie pour faire briller la solidarité au sein de leur communauté !

Un événement proposé par A tes côtés, la Ville de Dunkerque et ses partenaires.

La Bourse aux associations (ex-MVA),

Terre-plein du Jeu de Mail, rue du 11-Novembre-1918 - 59140 Dunkerque

Inscriptions au 03 28 59 69 60

ou à l'adresse mail : c.sevillano@atescotes.fr.

Jeudi 3 avril de 14h à 16h

• ATELIER CRÉATIF SUR LE THÈME DE LA MER : CRÉATION D'UNE MÉDUSE

Maison d'animation Le Rivage

131, rue Gustave-Degans

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

GRATUIT 



Lundi 17 mars ou lundi 28 avril à 11h

GRATUIT 

• ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE AVEC DK PULSE

Résidence Hestia, 9, rue Racine - 59140 Dunkerque
Renseignements et inscriptions au 06 71 20 61 17.

(1) (la participation aux deux activités est demandée)

NOUVEAU BOUGE DANS TON QUARTIER



GRATUIT

Le mardi de 9h15 à 10h15, à partir du 1^{er} avril 2025 • CRÉA DIAZ - STIMULATION DES CAPACITÉS COGNITIVES ET MOTRICES

Maison de quartier Carré de la Vieille

Rue du 11-Novembre-1918 - 59140 Dunkerque

Renseignements et inscriptions au 03 28 59 69 18.

Le jeudi de 15h30 à 16h30, tous les 15 jours à partir du 3 avril 2025 GRATUIT

• QI GONG - GYMNASTIQUE TRADITIONNELLE ET PRATIQUE DE LA RESPIRATION

Maison de quartier de Rosendaël centre

Square Georges-Vigoureux - 59240 Dunkerque

Renseignements et inscriptions au 03 28 59 69 47.

Jeudi 13 mars de 14h à 15h30 ou de 15h30 à 17h

GRATUIT 

• BIEN-ÊTRE AU MUSÉE : SOCIO-ESTHÉTIQUE

Une heure de socio-esthétique et 30 minutes de présentation d'une œuvre⁽¹⁾

LAAC, 302, avenue des Bordées - 59140 Dunkerque

Inscriptions en ligne sur le portail Séniors

ou à la Mission Séniors.



Jeudi 24 avril de 14h à 15h30 ou de 15h30 à 17h

GRATUIT 

• BIEN-ÊTRE AU MUSÉE : SOPHROLOGIE

Une heure de sophrologie et 30 minutes de présentation d'une œuvre⁽¹⁾

LAAC, 302, avenue des Bordées - 59140 Dunkerque

Inscriptions en ligne sur le portail Séniors

ou à la Mission Séniors.



Le vendredi de 11h à 12h, tous les 15 jours à partir du 4 avril 2025 GRATUIT

Maison d'Animation Séniors Le Rivage

131, rue Gustave-Degans - 59140 Dunkerque

Renseignements et inscriptions en ligne sur le portail Séniors

ou à la Mission Séniors.



GRATUIT

Le mardi de 9h30 à 11h30, à partir du 6 mai 2025

• DANSE - BALLET POSTURE ADAPTÉE AUX SENIORS, INSPIRÉE DE LA DANSE CLASSIQUE

Maison de quartier Pasteur, 4, rue de l'Égalité - 59640 Dunkerque

Renseignements et inscriptions au 03 28 59 69 06.

Le mardi de 14h30 à 16h30, à partir du 6 mai 2025

Maison de quartier Tente Verte, 61, rue de Verdun - 59240 Dunkerque

Renseignements et inscriptions au 03 28 59 69 43.

Agenda des animations, les grands rendez-vous

S'informer

Mercredi 12 mars à 17h

- CONFÉRENCE « L'EAU, RÉALITÉS ET SYMBOLES, DE L'ART ANTIQUE À L'ART CONTEMPORAIN », PAR JEAN-PAUL DEREMBLE

Auditorium de la B!B,
2, rue Benjamin-Morel à Dunkerque
Renseignements : Convivialité en Flandre
www.convivialiteenflandre.org – 06 37 40 87 43.

6 €

Vendredi 14 mars de 14h à 16h

- PARLONS-EN : ATELIER TÉMOIGNAGE

Venez découvrir des témoignages touchants et enrichissants, posez toutes vos questions pour mieux comprendre et combattre l'homophobie.

Maison d'Animation Séniors La Reuzine
44 rue du Maréchal French - 59140 Dunkerque
Inscriptions en ligne sur le portail Séniors ou à la mission seniors au 03 28 58 87 18.

Les prochains témoignages :

- Les violences faites aux femmes (date communiquée prochainement).
 - La migration (date communiquée prochainement).
- Inscriptions en ligne sur le portail Séniors ou à la mission seniors au 03 28 58 87 18.

GRATUIT 



Jeudi 20 mars de 14h à 16h

- SORTIE PATRIMOINE* : HÔTEL DE VILLE

Le rendez-vous sera communiqué à l'inscription.
Inscriptions en ligne sur le portail Séniors ou à la Mission Séniors.



GRATUIT 



Vendredi 21 mars de 13h à 14h Vendredi 25 avril, 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 Séniors ou à la Mission Séniors au 03 28 58 8718.



Mardi 11 mars à 14h30

- ATELIERS D'EXPÉRIMENTATION AUTOUR DE LA VISITE DE L'EXPOSITION « REGARDS CROISÉS SUR L'ARCHITECTURE À LA MANIÈRE DE YONA FRIEDMAN »

- Atelier structure lamellaire : devenez architecte le temps d'un atelier.
- Atelier structure en carton : création de structures en hauteur.
- Atelier gribouillis : réalisation de formes aléatoires en fil de fer.

Halle aux Sucres, Môle 1 - 59140 Dunkerque
Inscriptions en ligne sur le portail Séniors ou à la Mission Seniors au 03 28 58 87 18.



Mardi 25 mars de 10h à 11h30

- DÉCOUVERTE DE LA B!B DE DUNKERQUE CENTRE SUR LE THÈME DES ROMANS DU TERROIR

Bibliothèque de Dunkerque centre
2, rue Benjamin-Morel - 59140 Dunkerque
Inscriptions en ligne sur le portail Séniors ou à la Mission Séniors au 03 28 58 8718.



Vendredi 4 avril ou vendredi 11 avril, à 10h

- VIENS FAIRE TON CINÉMA !

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

Studio 43, Pôle Marine, 1, rue des Fusiliers-Marins - 59140 Dunkerque
Inscriptions en ligne sur le portail Séniors ou à la Mission Seniors au 03 28 58 87 18.



Mardi 15 avril de 14h à 15h30

- DÉCOUVERTE DE LA B!B DE PETITE-SYNTHÉ SUR LE THÈME DES ROMANS HISTORIQUES

Bibliothèque de Petite-Synthe
Rue Franchet-d'Esperey - 59640 Dunkerque
Inscriptions en ligne sur le portail Séniors ou à la Mission Séniors au 03 28 58 87 18.



Jeudi 17 avril de 9h30 à 16h30

- VISITE DU SALON DE LA MAIRIE DE GRAVELINES, SUIVI DE LA DÉCOUVERTE DES BLOCKHAUS, DES REMPARTS ET DE L'ARSENAL

Repas libre le midi à votre charge. Gravelines, trajet en bus de ville (les horaires exacts de départ vous seront communiqués à l'inscription).
Inscriptions en ligne sur le portail Séniors ou à la Mission Séniors au 03 28 58 87 18.



GRATUIT 



Mardi 15 avril à 14h30

- ATELIER CODE DE LA ROUTE

Maison d'animation Séniors La Reuzine, 44, rue du Maréchal-French – 59140 Dunkerque
Inscriptions en ligne sur le portail Séniors ou à la Mission Séniors.

GRATUIT 



Jeudi 24 avril de 14h à 16h

- SORTIE PATRIMOINE* : MÉMORIAL BRITANNIQUE / NÉCROPOLE

Le rendez-vous sera communiqué à l'inscription.
Inscriptions en ligne sur le Portail Séniors ou à la Mission Séniors.

GRATUIT 



Mardi 1^{er} avril 2025 à 15h 2 € ADHÉRENTS 6 € NON ADHÉRENTS

- CONFÉRENCE « INSOUCIANCE...INSOUCIANCE... MONTPARNASSÉ ARTISTIQUE 1900-1933 », PAR EDITH MARCQ

Auditorium de la Halle aux Sucres

Renseignements :
Les Amis des Musées de Dunkerque - lemusoir.fr.

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

Découvrir / s'enrichir

Vendredi 21 mars de 13h à 14h Vendredi 25 avril, 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 Séniors ou à la Mission Séniors au 03 28 58 8718.



GRATUIT 



Mardi 11 mars à 14h30

- ATELIERS D'EXPÉRIMENTATION AUTOUR DE LA VISITE DE L'EXPOSITION « REGARDS CROISÉS SUR L'ARCHITECTURE À LA MANIÈRE DE YONA FRIEDMAN »

- Atelier structure lamellaire : devenez architecte le temps d'un atelier.
- Atelier structure en carton : création de structures en hauteur.
- Atelier gribouillis : réalisation de formes aléatoires en fil de fer.

Halle aux Sucres, Môle 1 - 59140 Dunkerque
Inscriptions en ligne sur le portail Séniors ou à la Mission Seniors au 03 28 58 87 18.



Mardi 25 mars de 10h à 11h30

- DÉCOUVERTE DE LA B!B DE DUNKERQUE CENTRE SUR LE THÈME DES ROMANS DU TERROIR

Bibliothèque de Dunkerque centre
2, rue Benjamin-Morel - 59140 Dunkerque
Inscriptions en ligne sur le portail Séniors ou à la Mission Séniors au 03 28 58 8718.



Vendredi 4 avril ou vendredi 11 avril, à 10h

- VIENS FAIRE TON CINÉMA !

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

Studio 43, Pôle Marine, 1, rue des Fusiliers-Marins - 59140 Dunkerque
Inscriptions en ligne sur le portail Séniors ou à la Mission Seniors au 03 28 58 87 18.



Mardi 15 avril de 14h à 15h30

- DÉCOUVERTE DE LA B!B DE PETITE-SYNTHÉ SUR LE THÈME DES ROMANS HISTORIQUES

Bibliothèque de Petite-Synthe
Rue Franchet-d'Esperey - 59640 Dunkerque
Inscriptions en ligne sur le portail Séniors ou à la Mission Séniors au 03 28 58 87 18.



Jeudi 17 avril de 9h30 à 16h30

- VISITE DU SALON DE LA MAIRIE DE GRAVELINES, SUIVI DE LA DÉCOUVERTE DES BLOCKHAUS, DES REMPARTS ET DE L'ARSENAL

Repas libre le midi à votre charge. Gravelines, trajet en bus de ville (les horaires exacts de départ vous seront communiqués à l'inscription).
Inscriptions en ligne sur le portail Séniors ou à la Mission Séniors au 03 28 58 87 18.



GRATUIT 



Mardi 22 avril à 15h

- SÉANCE DE MÉDIATION ANIMALE

Résidence Hestia
9, rue Racine - 59140 Dunkerque
Inscriptions au 06 71 20 61 17.

GRATUIT 



Jeudi 24 avril à 14h30

- ANIMATION FLASH POP DE L'EXPOSITION « VILLE AVENIR »

Découverte de l'exposition sous forme ludique et pédagogique à travers des jeux, des quizz et des manipulations.
Halle aux Sucres, Môle 1 - 59140 Dunkerque
Inscriptions en ligne sur le portail Séniors ou à la Mission Seniors au 03 28 58 87 18.



GRATUIT 



Mardi 29 avril 15€, 24€, 36€, 48€ OU 60€ SELON QUOTIENT FAMILIAL 

Parlons-en, pour dialoguer et s'écouter

Pour apaiser une société confrontée à la montée de la haine et de la violence, il faut dialoguer et s'écouter. La Ville de Dunkerque propose « Parlons-en », un cycle de conférences ouvert au plus grand nombre autour de sujets difficiles comme le racisme et le sexisme. A cela s'ajoute des moments plus intimes réservés notamment aux séniors.



Dans le programme « Parlons-en » figurent de grandes rencontres et des rendez-vous plus ciblés afin de discuter en petit comité sur l'évolution de la société. La Ville de Dunkerque organise des ateliers dans lesquels se retrouvent des habitants d'une même génération afin que la parole puisse offrir à tous des outils de compréhension pour faire évoluer les mentalités, changer les regards et mettre à mal des clichés envahissants. En lien avec la Mission Séniors, la municipalité a programmé pour les prochains mois trois ateliers, des temps d'échanges sur des thématiques bien précis que sont l'homophobie, les violences faites aux femmes et sur les migrations.

Témoins de la société

Les personnes âgées ont l'avantage d'avoir traversé une société en perpétuelle mutation et c'est cette expérience qu'il est important de partager aujourd'hui. Les ateliers proposés par la Ville de Dunkerque et la Mission Séniors doivent susciter chez les personnes âgées une envie et la curiosité de rencontrer des jeunes qui sont victimes de racisme, de propos haineux ou de violences physiques. Il semble évident qu'au sein d'un même groupe, des séniors n'auront pas les mêmes idées et ne véhiculent pas au quotidien les mêmes analyses. Cette diversité enrichit le dialogue pour faire évoluer les mentalités. Les jeunes ont besoin de l'écoute leurs aînés, alors « Parlons-en » ensemble.

Le premier atelier, consacré à l'homophobie, est prévu le 14 mars.
Sur inscription auprès de la Mission Séniors.



Devenir un mentor et partager son expérience

Il suffit d'une rencontre pour changer une vie ou plutôt pour construire celle d'un étudiant. Un jeune en formation, épaulé par un mentor, c'est une chance à saisir et c'est valable dans les deux sens. L'association dunkerquoise Entreprendre Ensemble compte dans ses rangs soixante-six mentors, en grande majorité des retraités qui ont dans l'année quelques heures à offrir. Sonia a plus de 30 ans d'expérience professionnelle et l'envie de les mettre à profit : « Je connais le monde du travail mais on peut accompagner quelqu'un par différents moyens, à commencer par l'écoute. Je rencontre des jeunes qui ont des diplômes mais qui ne savent pas quoi en faire, ils ne sont pas sur la bonne voie. Il faut parler avec eux, redonner de la confiance et les aider à choisir leur avenir ». Vous avez travaillé dans l'industrie, le médical, l'éducation, l'artisanat, le commerce... Quel que soit votre parcours et votre vécu, vous pouvez devenir un mentor ! Et à l'occasion de la nouvelle édition du DK Job, le grand forum de l'emploi organisé le 30 avril au Kursaal de Dunkerque, vous pouvez rencontrer l'équipe du mentorat d'Entreprendre Ensemble. Vous constaterez alors combien il est valorisant d'apporter son expérience quand on n'est plus en activité. Francesco est un tout jeune retraité, un ancien formateur prêt à aider : « Il y a deux jeunes qui me demandent des conseils, on fait des simulations d'entretiens, on travaille un CV mais on est là pour guider, pas pour faire à leur place ». Souvent, des liens se créent entre le mentor et son filleul, un relationnel enrichissant pour chacun.

Plus de Renseignements

Entreprenende Ensemble, 66, rue des Chantiers-de-France à Dunkerque.
03 28 22 64 00.