

Les enfants de JEAN BART

L'édition des séniors

NUMÉRO #28 • SEPT. > OCT. 2025

Vieillir, une force à partager

Chaque année, la Semaine bleue est le rendez-vous privilégié des séniors pour découvrir les associations et les professionnels qui travaillent au quotidien pour les plus de 60 ans. Organisée par la Mission Séniors et ses partenaires du 6 au 12 octobre, cette semaine riche en rendez-vous est aussi l'occasion pour le grand public de prendre conscience du rôle social et de la place que jouent les séniors dans la société. Découvrez les différents rendez-vous prévus autour du forum organisé le 7 octobre au Kursaal.

Une question ? Une envie ? Un besoin d'informations précis concernant les loisirs, la culture, le sport, le bénévolat, la prévention, la santé, l'habitat ? Vous trouverez toutes les réponses lors du Forum organisé par la Mission Séniors au Kursaal, le mardi 7 octobre, de 13h30 à 17h. Plus de 40 partenaires associatifs et institutionnels seront à votre disposition pour échanger, partager et vous permettre de découvrir toutes les actions et les acteurs de la ville. L'occasion d'échanger autour d'un bar à bénévoles, d'un cours de cuisine collective, de jeux flamands, de temps de danse, de yoga sur chaise ou encore d'expositions.

Une programmation

Durant cette Semaine bleue, vous pourrez également découvrir les activités proposées par A tes côtés dans les maisons de quartier (se rapprocher de celles-ci pour s'inscrire), découvrir toutes les facettes de l'engagement bénévole grâce à la fresque du bénévolat, participer à une kermesse aux Charmilles, découvrir la broderie avec les élèves du lycée Vauban, participer à des marches nature ou actives, résoudre les énigmes des escape games. Sans oublier de répondre au rendez-vous de la Mission Séniors pour devenir ambassadeur amis des aînés !



Renseignements - informations :

- **Programme complet disponible à partir de la mi-septembre** dans les lieux publics et sur le portail séniors www.dunkerque-seniors.fr.
- **Forum**, le 7 octobre au Kursaal, de 13h30 à 17h. Gratuit.
- **Réunion Devenez ambassadeurs amis des aînés**, le 16 octobre, à 14h, à la Maison d'animations séniors La Violette, 56, rue Hoche - 59240 Dunkerque. Inscriptions auprès de la Missions Séniors, 03 28 58 87 18.



Vélo: remettez-vous en selle à votre rythme



Vous désirez vous remettre en selle et profiter des nombreuses pistes cyclables du Dunkerquois mais vous n'êtes pas montés sur votre vélo depuis un moment ? Ou vous n'avez jamais appris à circuler à vélo mais cela vous intéresse ? Pas de problème, Form@Vélo propose chaque semaine des séances spécifiques pour apprendre ou réapprendre le vélo.

Maîtrise de l'équilibre et du vélo, rappel des règles de sécurité et du code de la route, informations concernant l'équipement du vélo et du cycliste (jusqu'à la mécanique pour celles et ceux qui seraient intéressé(e)s !), rien ne manque à cette formation qui propose également le prêt des vélos. « L'apprentissage est progressif, on avance au rythme de chacun à raison d'une séance par semaine, assure Charlotte Niewiadomski. D'abord sur une piste sécurisée avant de circuler en groupe en conditions réelles quand les participants sont prêts ». Avec l'objectif, en fin de parcours, de retrouver le plaisir de circuler à vélo, en toute sécurité.

Renseignements - inscriptions :

- Séances de découverte gratuites les 18 septembre et 16 octobre, à 14h30.**
Inscriptions auprès de la Mission Séniors, 03 28 58 87 18.



Agenda des animations, les grands rendez-vous

Inscriptions

Pour vous inscrire aux activités affichant le logo de la Mission Séniors, rendez-vous au siège situé
30, rue du Château, 59140 Dunkerque, appelez le 03 28 58 87 18 ou consultez le portail Séniors www.dunkerque-seniors.fr.
ATTENTION l'accueil de la Mission Séniors est fermé tous les mardis matins.



J'agis pour ma ville

Mercredi 8 octobre de 10h à 12h

GRATUIT



Recueil de témoignages et partage d'expérience de discrimination liées à l'âge. L'association Debout les Aînés recueille votre parole et vos témoignages liés à ce qu'on appelle « l'âgisme ». B!B Centre, 2, rue Benjamin-Morel. Entrée libre.

Jeudi 16 octobre à 14h

Vous aussi, devenez ambassadeurs amis des aînés ! Rejoignez-nous pour imaginer ensemble la ville de demain et faire de Dunkerque une ville où il fait bon vieillir. Temps d'échange avec les communes de Grenoble et de Metz ayant des dispositifs de participation des habitants sur ce sujet. Maison d'animation La Violette, 56, rue du Général-Hoche.

GRATUIT



Mardi 14 octobre à 15h

• TEA TIME DU BÉNÉVOLAT



Venez échanger avec des séniors engagés bénévoles dans le champ du sport, des loisirs de la culture et/ou de la solidarité. Bourse aux associations, rue du Onze-Novembre-1918. Sur inscription vieassociative@ville-dunkerque.fr ou 03 28 66 54 20.

Jeudi 11 septembre de 14h30 à 16h30

• ART FLORAL : FLEURS ET FRUITS

Maison d'animation La Reuzine,

44, rue du Maréchal-French.

Inscriptions le lundi 8 septembre, de 9h à 11h30, en ligne sur le Portail Séniors ou à la Mission Séniors.

16 €



Jeudi 18 septembre à 14h30

• « L'INTÉRÊT D'ADAM »

De Laura Wandel, avec Léa Drucker, Anamaria Vartolomei (en présence de la réalisatrice). www.studio43.fr 03 28 66 47 89.

Au Studio 43

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

5,20 €



Mercredi 24 septembre à 16h

• PIÈCE DE THÉÂTRE « L'ESPRIT DE DUNKERQUE »

Par la troupe ados de La Marmaille du P'tit Prince.

« Un groupe d'adolescents se lance dans un jeu de piste pour découvrir les lieux emblématiques de l'opération Dynamo et de Dunkerque. »

Mairie de quartier de Malo-les-Bains,

place Ferdinand-Schipman - 59240 Dunkerque.



Samedi 27 septembre à 15h

• PROJECTION « LE BATEAU DE MON PÈRE »

En présence des protagonistes du documentaire.

« À Dunkerque, Florent, marin-pêcheur, est propulsé à la tête de l'entreprise familiale après le suicide de son père. Il doit choisir entre vendre le bateau et devenir le dernier d'une lignée de pêcheurs de dix générations ou perpétuer la tradition en risquant la faillite. Ce film relate sa lutte au cœur d'une crise à la fois intime et économique. »

B!B Centre, 2, rue Benjamin-Morel

Inscription au 03 28 28 22 70 ou directement en bibliothèque.



Tous les jeudis, du 11 septembre au 29 janvier de 14h à 15h

• SÉNIORS ÉQUILIBRE : ATELIER DE PRÉVENTION DES CHUTES

Salle du Dojo, rue Louis-Dumez - 59640 Dunkerque.

Mercredi 8 octobre de 14h à 16h

• REMUE-MÉNINGE INTERGÉNÉRATIONNEL AVEC LES ENFANTS DU CONSEIL MUNICIPAL

Venez défier les jeunes du conseil municipal des enfants lors de jeux et quiz qui feront travailler votre mémoire.

GRATUIT



Les lundis du 8 septembre au 26 janvier de 9h à 10h

• ATELIER GYM ET MÉNINGES

Salle Maison Sport Santé stade Tribut, avenue du Stade - 59240 Dunkerque.

Les Mardis du 16 septembre au 25 novembre (10 séances) de 14h à 15h

• ATELIER PRÉVENTION DES CHUTES

Maison d'animation séniors Le Rivage, rue Gustave-Degans - 59140 Dunkerque.

Jeudi 25 septembre de 14h à 15h30 et de 15h30 à 17h

• BIEN-ÊTRE AU MUSÉE

Do-In (technique d'automassage japonaise) et présentation d'une œuvre LAAC, 302, avenue des Bordées - 59140 Dunkerque.

Jeudi 16 octobre de 14h30 à 16h

• ATELIER À BICYCLETTE !

Reprenez le guidon en toute confiance avec une séance de remise en selle spécialement conçue pour les séniors.

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

Jeudi 9 octobre à 14h30

• « LA FEMME LA PLUS RICHE DU MONDE »

De Thierry Klifa, avec Isabelle Huppert, Marina Foïs, Laurent Lafitte. www.studio43.fr 03 28 66 47 89.

Au Studio 43

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

GRATUIT



Samedi 11 octobre à 16h

• JEU D'ENQUÊTE GRANDEUR NATURE « LA NUIT DU BEST KILLER »

Par la compagnie des Baladins.

Vous êtes invités à une rencontre-dédicace à la B!B. Mais à votre arrivée vous apprenez que l'auteur en question a été assassiné. Revêtez alors votre costume d'enquêteur/trice...

B!B Centre, 2, rue Benjamin-Morel.

Inscription au 03 28 28 22 70 ou directement en bibliothèque.

GRATUIT



Mardi 28 octobre à 14h30

• ANIMATION MUSICALE AVEC L'ASSOCIATION CAP ARTS, MINUT'PAPILLON

Restaurant Les Charmilles, 931, avenue de Rosendaël.

Inscription au 03 28 28 56 32.

Jeudi 30 octobre à 14h GRATUIT POUR LES DUNKERQUOIS 5 € EXT.

• APRÈS-MIDI DANSENTE ANIMÉE PAR FRANCO LUCARINI

Salle de la Concorde, 281, chemin du Banc-Vert - 59640 Dunkerque.

Inscription les 16 et 17 octobre, de 9h à 11h30 et de 14h à 17h, en ligne sur le Portail Séniors ou à la Mission Séniors.

5 € EXT.



Bouger

GRATUIT



GRATUIT



GRATUIT



GRATUIT



GRATUIT



GRATUIT



Bouge Dans Ton Quartier



Le jeudi, de 9h30 à 10h30, à partir du 4 septembre

• QI GONG - GYMNASTIQUE TRADITIONNELLE ET PRATIQUE DE LA RESPIRATION

Maison d'Animation Séniors Le Rivage, 131, rue Gustave-Degans - 59140 Dunkerque.

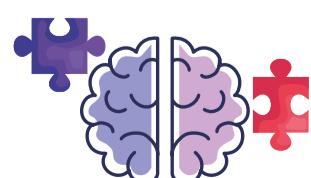
GRATUIT



Le mardi, de 11h à 12h, à partir du 9 septembre

• CRÉADIAZ - STIMULEZ VOS CAPACITÉS MOTRICES ET VOTRE MÉMOIRE

Maison de quartier Carré de la Vieille, rue du Onze-Novembre-1918 - 59140 Dunkerque. Renseignements et inscriptions au 03 28 59 69 18.



S'informer

NOUVEAU

Les Vendredis Futés de la Mission Séniors

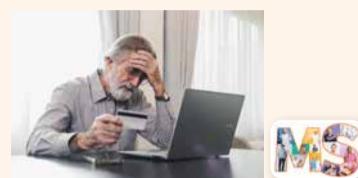
Chaque mois un thème du quotidien expliqué simplement dans une ambiance conviviale, autour d'un café.

Vendredi 19 septembre de 10h à 11h30

- PIÈGES ET ARNAQUES :
LES ACHATS SUR INTERNET
(BON RÉFLEXES À ADOPTER)

Atelier animé par UFC Que Choisir.
Maison d'animation Séniors La Reuzine,
44, rue du Maréchal-French - 59140 Dunkerque.

GRATUIT



Vendredi 17 octobre de 10h à 11h30

- PIÈGES ET ARNAQUES :
LES SOLICITATIONS COMMERCIALES (PRINCIPALES
TECHNIQUES DES VENDEURS ET BONS RÉFLEXES
À ADOPTER FACE AUX DÉMARCHEURS)

Atelier animé par UFC Que Choisir
Maison d'animation Séniors La Reuzine,
44, rue du Maréchal-French - 59140 Dunkerque.

GRATUIT



Lundi 15 septembre de 10h30 à 12h

- NE RESTONS PAS QU'ENTRE TÊTES GRISES

Présentation des projets intergénérationnels à venir à Dunkerque avec des collégiens, lycéens ou étudiants. Repas partagés, transmission de savoirs, réflexion sur les discriminations jeunes/vieux, ateliers créatifs...
Maison d'Animation La Reuzine,
44, rue du Maréchal-French - 59140 Dunkerque.



GRATUIT

Jeudi 18 septembre à 14h

- 3^È ÉDITION « JOURNÉE ALZHEIMER »

À la Polyclinique de Grande-Synthe.
14h - 15h30 : conférence « Alzheimer : comprendre et agir »
15h30 - 17h : stands d'information
Entrée libre. Contact : 03 28 58 60 00.



Jeudi 25 septembre de 14h à 16h

- SORTIE PATRIMOINE :
QUARTIER EXCENTRIC

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



Mardi 7 octobre de 15h à 17h 2 € ADHÉRENTS | 6 € NON ADHÉRENTS

- CONFÉRENCE : « GAUDI, GÉNIE OU FOU »

De Marie Castelain.
Auditorium de La Halle aux sucres.
Renseignements Société des amis des Musées de Dunkerque - lemusoir.fr.

Jeudi 9 octobre de 10h à 12h

- ATELIER AUTOUR DU BIEN-ÊTRE
ET DE LA MÉMOIRE, DE L'ALIMENTATION,
DE LA NUTRITION ET DE L'ACTIVITÉ
PHYSIQUE

Animé par les professionnels de la Maison de santé du Kruysbellaert à Petite-Synthe.
Cycle de 4 séances du 9 octobre au 30 octobre
3515, avenue de Petite-Synthe.
Inscription 03 28 24 94 99.



GRATUIT

Mardi 14 octobre à 14h30

- TEMPS DE SENSIBILISATION
« AVANCER EN ÂGE ET PENSER
SON HABITAT DE DEMAIN »

Rester vivre à domicile comment ? Connaître les différents habitats...
Maison d'animation seniors La Violette,
56, rue du Général-Hoche - 59240 Dunkerque.



Jeudi 23 octobre de 14h à 16h

- SORTIE PATRIMOINE :
LES RÉSISTANTS DE ROSENDAËL

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



Mardi 28 octobre à 14h30

- ATELIER CODE DE LA ROUTE

Maison d'animation Séniors La Reuzine,
44, rue du Maréchal-French - 59140 Dunkerque.

GRATUIT



Découvrir / S'enrichir

Mardi 16 septembre de 14h à 16h

GRATUIT



Samedi 20 septembre de 14h à 17h

GRATUIT

- REPAIR CAFÉ: UN OBJET CASSÉ OU EN PANNE?

Des bénévoles vous aident à les réparer gratuitement.
Maison d'animation Séniors Le Rivage,
rue Gustave-Degans - 59140 Dunkerque.



Lundi 22 septembre à 9h30

GRATUIT

- ATELIER CUISINE DE LA REMISE EN FORME

Possibilité de rester pique-niquer sur place le midi.
Maison d'animation Le Rivage, rue Gustave-Degans - 59140 Dunkerque.



Mercredi 1^{er} octobre à 10h

GRATUIT

- « CUISIN'ÂGE - PART'ÂGE » : UN MOMENT
COMPLICE ENTRE JEUNES ET AINÉS

À partir de 10h : temps de cuisine et repas partagé,
moment convivial dans l'après-midi
Lycée Vauban, 1 bis, place Vauban - 59140 Dunkerque.



Lundi 6 octobre de 14h à 16h

GRATUIT

- ATELIER CRÉATIF : CRÉATION DE PAMPA

Maison d'animation Le Rivage,
rue Gustave-Degans - 59140 Dunkerque.



Mardi 7 octobre de 13h30 à 17h

GRATUIT

- FORUM DE LA SEMAINE BLEUE

Retrouvez plus de 40 partenaires associatifs et institutionnels
pour échanger, partager et découvrir les actions et acteurs
qui font de Dunkerque une ville du bien vieillir.
Kursaal, 7, place du Casino - 59240 Dunkerque.
Entrée Libre.



Vendredi 10 octobre de 10h à 11h

GRATUIT

- « GARDEZ LA FORME »

Dans la nouvelle exposition du Frac mélangeant sport et arts visuels.
Laissez-vous guider au cœur d'une visite associant œuvres et gestes,
qui sera prolongée par une déclinaison de postures à recomposer –
tenue confortable conseillée.

Frac Grand Large - Hauts-de-France,
503, avenue des Bancs-de-Flandres - 59140 Dunkerque.
Inscription au 03 28 65 84 22.



**Le vendredi matin, de 10h à 12h,
du 17 octobre au 19 décembre (10 séances)**

- GAME OVER ? JAMAIS !

Atelier mémoire et motricité avec le jeu vidéo autour d'un petit déjeuner
Studio 43, Pôle Marine,
1, rue des Fusiliers-Marins - 59140 Dunkerque.



Nouveautés de la Rentrée

Deux nouveaux ateliers hebdomadaires :

Les lundis, de 14h30 à 16h30,

à partir du 22 septembre

GRATUIT

- CONNECTE TES NEURONES

Atelier qui explore le numérique à travers des jeux et activités ludiques.
Maison d'animation La Reuzine,
44, rue du Maréchal-French - 59140 Dunkerque.



Les jeudis, de 14h à 16h,

à partir du 25 septembre

GRATUIT

- ATELIER FAIT MAISON

Venez fabriquer vos produits ménagers maison.
Maison d'animation La Violette,
54, avenue du Général-Hoche - 59240 Dunkerque.



Sport sur ordonnance, pour faire du bien à sa santé

Nous savons tous que l'activité physique est bénéfique pour notre bien-être quotidien. Mais de là à pratiquer, il y a parfois un monde, surtout quand on a des soucis de santé.

Bonne nouvelle, le Sport sur ordonnance proposé par la Maison sport santé de la Ville de Dunkerque offre la possibilité de bouger, en prenant en compte votre état physique. Le principe : vous êtes Dunkerquois, Mardyckois, Saint-Polois ou Fort-Mardyckois, vous souffrez d'une affection de longue durée⁽¹⁾, d'hypertension, présentez un surpoids ou de l'obésité, votre médecin peut vous prescrire des séances d'activité physique prises en charge par la Ville de Dunkerque et encadrées par ses éducateurs sportifs. Initié en 2019, le dispositif s'étoffe avec des activités et des créneaux plus nombreux. Le yoga sur chaise, la gym et stretching, la boccia, les sports de raquette, le Pilates s'ajoutent à la marche, la pétanque, le yoga, le cardio-renforcement, l'aquagym et l'aquatrainning.

Intéressé ? Une fois votre ordonnance en main, prenez rendez-vous avec la Maison sport santé⁽²⁾, qui fera le point avec vous et vous proposera deux séances d'activité par semaine, pendant un an. Votre état de forme sera ensuite évalué au bout de trois mois, six mois et un an. Déjà pratiqué par 700 personnes, le Sport sur ordonnance a fait ses preuves : plus grande confiance en soi, plus de facilité à se déplacer à pied, meilleur sommeil, douleurs et stress réduits, perte de poids, condition physique générale en hausse...

Une fois l'année Sport sur ordonnance écoulée, 70% des bénéficiaires continuent à pratiquer une activité physique. Ils se dirigent vers le Sport Pass ou les associations, qui accueillent aussi les seniors non-éligibles au Sport sur ordonnance mais souhaitant bouger.

Infos pratiques

Inscription au sport pass adulte/séniors à partir du 8 septembre, à 10h, 287, avenue de Rosendaël-Jacques-Collache - 59140 Dunkerque (près du stade Tribut), 03 28 59 00 00.

⁽¹⁾ Maladies cardio-vasculaires, pathologies respiratoires, diabète, dépression, cancers, spondylarthrite ankylosante, polyarthrite rhumatoïde, fibromyalgie.

⁽²⁾ Contact : direction des Sports, sports@ville-dunkerque.fr, 03 28 59 00 00 ; Maison sport santé, sportsurordonnance@ville-dunkerque.fr, 03 28 59 97 44 ou 46. A retrouver aussi à Dunkerque en Survêt, samedi 6 et dimanche 7 septembre aux Stades de Flandres.



Témoignage

• Sandrine

« Depuis novembre, je fais une heure de cardio et renforcement musculaire le lundi matin. Nous sommes un groupe de dix hommes et femmes de tous âges, de toutes classes sociales. Chacun fait à son rythme. Les coaches sont très bien. Cela me fait du bien physiquement et moralement : je me sens plus en forme, je suis très bien quand je reviens de la séance. Le groupe est comme une famille. C'est une bouffée d'oxygène. Je vais continuer le cardio-renforcement avec le Sport Pass et j'aimerais aussi faire de l'aquagym. »



Un réseau au bénéfice du sport-santé

À Dunkerque, l'Espace santé du littoral est un partenaire incontournable de la santé des habitants. L'ESL accompagne ainsi le dispositif Sport sur ordonnance de la Maison sport santé de la Ville de Dunkerque par des ateliers sur l'équilibre alimentaire. Il peut également apporter un soutien psychologique.

Depuis 2017, l'ESL propose aussi la « mutuelle pour tous », en partenariat avec la Mutuelle Just. Accessible à tous ceux qui habitent ou travaillent dans une des communes de la CUD, comme Dunkerque, elle comprend notamment des dispositifs qui incitent à pratiquer une

activité physique, gage d'amélioration de son bien-être et moyen de prévenir diverses maladies : le remboursement à hauteur de 40€ par an d'une licence sportive et un programme personnalisé de sport sur ordonnance pour les personnes souffrant d'une affection de longue durée.

Un peu plus de 2 000 Dunkerquoises et Dunkerquois sont déjà protégés par la « mutuelle pour tous » (5 340 à l'échelle de la CUD). Elle est ouverte à tous sans questionnaire de santé, ni limite d'âge ou période de carence.

Plus d'informations sur just.fr

Agence Mutuelle Just, 46, rue Poincaré.

Ouverte du lundi au vendredi, de 9h à 12h30 en accès libre, et de 14h à 17h30 sur rendez-vous (à prendre sur **just.fr/rdv** ou au **0 809 546 000**).

Bonus séniors : après le 12, il sera trop tard!

Le 12 septembre, telle est la date limite pour réclamer le cadeau de Noël offert par la Ville de Dunkerque, le traditionnel Bonus séniors, 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 âgés de plus de 62 ans ont reçu un formulaire en juin à renvoyer par courrier, via le portail séniors www.dunkerque-seniors.fr ou à déposer à la Mission Séniors avant le vendredi 12 septembre.

