

# Les enfants de JEAN BART

## L'édition des séniors

NUMÉRO #30 • JANV. > FÉV. 2026

En raison des élections municipales, votre magazine ne sera pas distribué dans vos boîtes aux lettres début mars.  
Vous retrouverez les pages agenda à partir du 6 mars dans les équipements publics de la Ville de Dunkerque et à la Mission Seniors.  
Rendez-vous le mardi 8 mars à 14h30 à la Maison d'Animation Seniors La Reuzine pour une présentation des animations.

## Mobilité et transition écologique au menu de 2026

Depuis 2022, la Ville de Dunkerque adhère au réseau francophone des Villes amies des Aînés. Avec un objectif : mettre en place des actions concrètes afin que les séniors puissent vieillir le mieux possible dans la cité de Jean Bart. Voici les rendez-vous programmés en 2026.

### Comment rester mobile quand on vieillit ?



arrêts ou bien que l'on n'ose plus rouler à vélo ou en voiture par peur de la circulation ou par méconnaissance des nouveaux panneaux de signalisation.

En 2026, la Mission Séniors prend le sujet à bras-le-corps. Toute l'année, Anthony, un animateur, va animer des ateliers gratuits pour reprendre confiance en soi et oser, à nouveau, prendre le bus, la voiture ou le vélo. Vous pourrez donc, sur inscription, assister à des ateliers Code de la route ludiques et pédagogiques ou encore à des animations pour mieux comprendre les services du transport à la demande : Etoile, handibus ou Taxibus proposés par le réseau DK'Bus.

La Mission Séniors vous proposera également des stages de remise en selle en partenariat avec la vélo-école Forma'vélo. Reprenez confiance en vous grâce à des cours individuels mais aussi des balades collectives qui permettent souvent de lier de nouvelles connaissances.

Parce que la marche est un moyen de déplacement qui fait aussi du bien à la santé, une autre animatrice de la Mission Séniors, Véronique, vous proposera régulièrement des balades urbaines collectives. N'hésitez pas à vous inscrire. Vous pourrez allier ainsi, plaisir de la marche, du partage et mais aussi découvertes urbanistiques, culturelles et patrimoniales.

### Une sensibilisation à la Transition écologique

La Mission Séniors souhaite intégrer davantage la transition écologique dans le quotidien des aînés. Comment ? En les sensibilisant, par exemple, au tri, au réemploi, à la récupération ou encore au circuit court. Pour ce faire, des visites sont prévues dans les locaux de l'association Coud'pouce à Coudekerque-Branche qui gère une boutique de vêtements d'occasion et une ressourcerie.

La Mission Séniors souhaite également organiser une visite au Centre de Valorisation Énergétique et du Centre de Valorisation Organique de la CUD, situés à Petite-Synthe. Par ailleurs, des ateliers jardinage sont organisés chaque semaine pour apprendre à cultiver son potager de manière naturelle.



### Inscriptions auprès de la Mission Séniors

30, rue du Château - 59140 Dunkerque

03 28 58 87 18

mission.seniors@ville-dunkerque.fr. Portail Séniors : [www.dunkerque-seniors.fr](http://www.dunkerque-seniors.fr).

## Soyez plus à l'aise avec le numérique grâce aux Connectés

Vous aimeriez utiliser Snapchat, Instagram ou WhatsApp pour discuter avec vos enfants et petits-enfants mais vous rencontrez des difficultés pour comprendre comment ces applications fonctionnent ? Vous pestez devant vos difficultés pour envoyer une photo par mail ou prendre un rendez-vous médical sur Doctolib ? Vous avez du mal à vous retrouver dans toutes les fonctionnalités de votre smartphone ou de votre tablette ? Pas de panique ! Les Connectés sont là. Ces jeunes en service civique proposent deux fois par semaine des ateliers pour être plus à l'aise avec les outils numériques dans les maisons d'animation séniors de Dunkerque. N'hésitez pas à consulter l'agenda en pages centrales pour connaître les prochaines sessions.

# Agenda des animations, les grands rendez-vous

## Inscriptions

Les inscriptions aux activités de la Mission Séniors débuteront à partir du 7 janvier 2026

### Comment s'inscrire aux activités ?

Pour s'inscrire aux activités de la Mission Séniors affichant , il suffit de contacter la Mission Séniors ou de consulter le Portail Séniors.

**Mission Séniors** : 30, rue du Château - 59140 Dunkerque (ouverte du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h, fermée le mardi matin). Tél. 03 28 58 87 18. Portail Séniors : [www.dunkerque-seniors.fr](http://www.dunkerque-seniors.fr).

Si des coordonnées d'inscriptions sont précisées dans le descriptif des activités, il suffit de contacter directement le partenaire organisateur.

### Où se trouvent les Maisons d'animation Séniors (MAS) ?

**MAS Le Rivage** : 131 rue Gustave-Degans - 59140 Dunkerque.

**MAS La Violette** : 56, avenue du Général-Hoche - 59240 Dunkerque.

**MAS La Reuzine** : 44, rue du Maréchal-French - 59140 Dunkerque.

### Où se trouvent les structures partenaires ?

**Halle aux Sucres** :

9003, route Quai Freycinet 3 - Môle 1 - 59140 Dunkerque

**LAAC** : 302, avenue des Bordées - 59140 Dunkerque

**Studio 43** : 1, rue des Fusiliers-Marins (Pôle Marine - 59140 Dunkerque

**BIB de Dunkerque** : 2, rue Benjamin-Morel - 59140 Dunkerque

### J'agis pour ma ville

#### Vendredi 30 janvier de 16h à 19h

##### • 3<sup>e</sup> RENCONTRE DU FUTUR RÉSEAU DE AMBASSADEURS

Qui suit d'un apéro type auberge espagnole au Belvédère de la Halle aux sucres.

Inscriptions à la Mission Séniors.

Venez co-construire avec nous cette nouvelle instance où vous pourrez œuvrer concrètement pour poursuivre la dynamique Ville Amie des Ainés et faire de Dunkerque une ville où il fait bon vieillir (ouvert à toutes et tous, séniors ou non)



#### Tous les lundis du 2 mars au 10 avril de 14h à 16h30 au CMUA

##### • AIDEZ LES ARCHIVISTES DU CENTRE DE MÉMOIRE URBAINE D'AGGLOMÉRATION.

**Halle aux Sucres**

Découvrez les coulisses des archives et accompagnez les archivistes dans le classement du fonds de la Maison des Jeunes et de la Culture (MJC) de Dunkerque Centre qui a marqué la vie associative et culturelle de la ville. 5 bénévoles sont recherchés.



## Se divertir

### Jeudi 15 janvier à 14h30

#### • «FURCY NÉ LIBRE»

D'Abd Al Malik, avec Makita Samba, Romain Duris, Vincent Macaigne

[www.studio43.fr](http://www.studio43.fr) 03 28 66 47 89.

**Au Studio 43**

(séance suivie d'un goûter)

5,20 € 



### Jeudi 22 janvier de 14h30 à 16h30

#### • ART FLORAL : COMPOSITION HIVERNALE

**Maison d'animation Séniors La Violette**,

Inscription le jeudi 15 janvier de 9h à 11h30, en ligne sur le portail Séniors ou à la Mission Séniors

16 € 

16 € 



### Mercredi 11 février

**GRATUIT POUR LES DUNKERQUOIS | 9 € EXT. **

#### • APRÈS-MIDI FESTIVE : CARNAVAL DES SÉNIORS

**Kursaal de Dunkerque**

ouverture des portes à 13h30

Inscriptions du 12 au 15 janvier de 9h à 11h30 et de 14h à 16h30



5,20 € 

GRATUIT 



### Jeudi 19 février à 14h30

#### • «MAIGRET ET LE MORT AMOUREUX»

De Pascal Bonitzer, avec Denis Podalydès, Irène Jacob

[www.studio43.fr](http://www.studio43.fr) 03 28 66 47 89.

**Au Studio 43**

(séance suivie d'un goûter)



### Les mardi du 6 janvier au 5 mai de 9h30 à 11h30

#### • NOUVEAUTÉ - DANSE : VOUS AVEZ TOUJOURS

#### RÉVÉ DE (RE)PRENDRE DES COURS DE DANSE ?

Ces cours adaptés et inspirés de la danse classique sont pour vous

**Maison de quartier L'Alliance** - Petite-Synthe

Renseignements et inscriptions au 03 28 59 69 12.

GRATUIT



#### • NOUVEAUTÉ - QI GONG - GYMNASTIQUE

#### TRADITIONNELLE ET PRATIQUE DE LA RESPIRATION

Les jeudis à partir du 8 janvier de 14h à 15h - Maison de quartier Tente verte, Rosendaël - Renseignements et inscriptions au 03 28 59 69 43.

Le samedi à partir du 17 janvier de 10h30 à 11h30 - Maison de quartier Pasteur

Petite-Synthe - Renseignements et inscriptions au 03 28 59 69 06.

GRATUIT



### Jeudi 19 février de 14h30 à 16h30

#### • ART FLORAL : LES COULEURS DU CARNAVAL

**Maison d'animation Séniors La Reuzine**,

Inscription le vendredi 13 février de 9h à 11h30 en ligne sur le portail Séniors ou à la Mission Séniors



### Mardi 24 février à 14h

#### • LOTO SUR LE THÈME DU CARNAVAL

Venez avec un accessoire de carnaval ou déguisé !

**Maison d'animation Séniors La Violette**,

GRATUIT 



### Tous les jeudis à partir du 8 janvier jusqu'au 8 juillet de 9h à 10h15

GRATUIT

#### • NOUVEAU - ESCRIME DE SPECTACLE

Une activité ludique adaptée à tous les profils, pour travailler sa mémoire, ses déplacements et sa motricité. Possibilité de s'exercer assis ou en fauteuil et quelle que soit sa condition physique.

**Maison d'animation Séniors La Violette**,



### 16 avril à 14h

**GRATUIT POUR LES DUNKERQUOIS | 5 € EXT.**

#### • APRÈS-MIDI DANSENTE

**Salle de la Concorde**

281, chemin du Banc-Vert - 59640 Dunkerque

Inscription les 2 et 3 avril de 9h à 11h30 et de 14h à 16h30.

En ligne sur le portail Séniors ou à la Mission Séniors



### Jeudi 29 janvier de 14h à 15h30 ou de 15h30 à 17h

**GRATUIT**



#### • BIEN-ÊTRE AU MUSÉE : SOCIO-ESTHÉTIQUE

Une heure de socio-esthétique suivie de la présentation d'une œuvre (la participation aux deux activités est demandée). LAAC



### Les mardi du 6 janvier au 5 mai de 9h30 à 11h30

GRATUIT



#### • NOUVEAUTÉ - DANSE : VOUS AVEZ TOUJOURS

#### RÉVÉ DE (RE)PRENDRE DES COURS DE DANSE ?

Ces cours adaptés et inspirés de la danse classique sont pour vous

**Maison de quartier L'Alliance** - Petite-Synthe

Renseignements et inscriptions au 03 28 59 69 12.

#### • NOUVEAUTÉ - QI GONG - GYMNASTIQUE

#### TRADITIONNELLE ET PRATIQUE DE LA RESPIRATION

Les jeudis à partir du 8 janvier de 14h à 15h - Maison de quartier Tente verte, Rosendaël - Renseignements et inscriptions au 03 28 59 69 43.

Le samedi à partir du 17 janvier de 10h30 à 11h30 - Maison de quartier Pasteur

Petite-Synthe - Renseignements et inscriptions au 03 28 59 69 06.

GRATUIT



### Les vendredi de 15h à 16h tous les 15 jours à partir du 16 janvier

GRATUIT

#### • NOUVEAUTÉ - CRÉADIAZ - STIMULEZ VOS CAPACITÉS

#### MOTRICES ET VOTRE MÉMOIRE

**Maison de quartier Timonerie** - Grand-Large

Renseignements et inscriptions au 03 28 59 69 39.

Les mardis à partir du 13 janvier de 10h30 à 11h30, MAS La Violette

Renseignements et Inscriptions



### Vendredi 30 janvier de 15h à 17h et lundi 9 février de 11h à 12h30

GRATUIT

#### • VENEZ DANSEZ AVEC LES ÉLÈVES DU COLLÈGE

#### GUILLEMINOT : APPRENEZ-LEUR LE ROCK, LE MADISON, LA VALSE...

Ambiance garantie - collège Guilleminot - rue des Arbres - 59140 Dunkerque

Inscriptions à la Mission Séniors.



### Jeudi 12 février de 14h30 à 16h

GRATUIT



#### • BIEN-ÊTRE AU MUSÉE : YOGA DU RIRE

Une heure de yoga du rire suivie de la présentation d'une œuvre.

LAAC



## S'informer

### NOUVEAU

#### Les Vendredis Futés de la Mission Séniors

Le rendez-vous mensuel pour tout comprendre sur les sujets du quotidien. Chaque mois, un thème utile vous est expliqué simplement dans une ambiance conviviale.

**Vendredi 30 janvier de 10h à 11h30**

**GRATUIT**



#### • COMMENT SE PROTÉGER DES CAMBRIOLAGES ET DES VOLS PAR RUSE ?

Atelier animé par la police municipale

Maison d'animation Séniors La Reuzine,

Inscriptions



**Vendredi 6 février 10h à 11h30**

**GRATUIT**



#### • L'ALIMENTATION : DÉCRYPTER LES INFORMATIONS DISPONIBLES SUR LES PRODUITS POUR ÉVALUER LEUR INTÉRÊT NUTRITIONNEL ET DÉCOUVRIR L'APPLICATION GRATUITE "QUEL PRODUIT"

Atelier animé par UFC Que Choisir

Maison d'animation Séniors La Reuzine,



**Jeudi 22 janvier de 14h à 16h**

**GRATUIT**



#### • ATELIER D'INITIATION À LA RECHERCHE

Organisation de la salle de Lecture du CMUA et utilisation du site Internet.

Halles aux Sucres



**Mardi 13 janvier à 14h30**

**GRATUIT**



#### • QUIZZ CULTURE GÉNÉRALE

Maison de quartier du Pont Loby - Petite-Synthe

Inscriptions



**Mardi 20 janvier à 14h30**

**GRATUIT**



#### • QUIZZ CULTURE GÉNÉRALE

Maison d'animation Séniors La Violette,

Inscriptions



**Mardi 20 janvier et mardi 10 février de 8h**

**(possibilité 9h) à 10h**

**GRATUIT**



#### • ATELIER COUTURE : CRÉATION D'ACCESSOIRES AVEC LES ÉLÈVES DU LYCÉE HORTICOLE

Venez découvrir la couture ou transmettre votre savoir aux lycéens.

Accompagnés de professionnels de la couture (Association Coud'Pouce) créez des modèles uniques.

Inscriptions



**Vendredi 30 janvier à 14h30**

**GRATUIT**



#### • GAME OVER ? JAMAIS !

Projection du film « Baise-en-ville », de Martin Jauvat

suivi d'une session de jeux vidéo

Studio 43 Places à retirer à la caisse

ou sur la billetterie en ligne du Studio 43.

Places à retirer à la caisse ou sur la billetterie en ligne du Studio 43.

**GRATUIT**



**GRATUIT**



**GRATUIT**



Vous avez un téléphone portable ou une tablette mais vous ne savez pas toujours comment l'utiliser ?

Ateliers animés par des jeunes en services civique d'Unis- Cité :

- Séances ouvertes à tous les séniors
- Apprentissage simple et pratique pas à pas
- Aide personnalisée selon vos besoins

Les mardis 6, 13, 27 janvier et 3 et 17 février de 14h à 16h

à la Maison d'animation Séniors La Reuzine

Les jeudis 8, 15, 29 janvier et 5, 12, 19 février de 14h à 16h

à la Maison d'animation Séniors Le Rivage

Inscriptions

**Mardi 3 février de 15h à 17h**

**3 € ADHÉRENTS**

**6 € NON ADHÉRENTS**

#### • CONFÉRENCE « VALLOTTON, ENTRE SARCASME ET VOLUPTE »

par Isabelle Lefebvre

Auditorium de la Halle aux Sucres - Renseignements : Société des amis des musées de Dunkerque - lemusoir.fr.

**Jeudi 5 février à 14h30** **GRATUIT ADHÉRENTS** **5 € NON ADHÉRENTS**

#### • CONFÉRENCE « JEAN DE LA FONTAINE, FABLES »

présentée par Maryvonne Brasme

Maison de la vie associative - rue du Onze-Novembre-1918 - Dunkerque.

Renseignements : association Nord Madame Dunkerque.

Inscription : www.studio43.fr - 03 28 66 47 89.

**GRATUIT**



**Mardi 10 février à 14h**

#### • PLONGEZ DANS L'HISTOIRE ET LES TRADITIONS DU CÉLÈBRE CARNAVAL DE DUNKERQUE (ORIGINES, COUTUMES, BANDES ET MUSIQUES EMBLEMATIQUES) !

Maison d'animation Séniors La Reuzine,

**GRATUIT**



**Jeudi 19 février de 14h à 16h**

#### • ATELIER BLASON - INITIATION À L'HÉRALDIQUE

Halles aux Sucres



**GRATUIT**



**Mercredi 25 février à 14h30**

#### • ATELIER CODE DE LA ROUTE

Maison d'animation Séniors La Violette,

**GRATUIT**

**Lundi 9 février à 9h30**

#### • ATELIER CUISINE : PUDDING DE DUNKERQUE

Maison d'animation Séniors Le Rivage,



Inscriptions

**GRATUIT**

**Mardi 10 février ou vendredi 13 février de 15h à 17h**

#### • CRÉATION DE CARTES À L'ATTENTION DE CEUX QUE VOUS AIMEZ: VENEZ PARTAGER UN MOMENT AVEC DES COLLÉGIENS

Collège Guilleminot - 48, rue des Arbres - 59140 Dunkerque

Inscriptions

**GRATUIT**



**Vendredi 6 mars à 14h30**

#### • GAME OVER ? JAMAIS !

Projection du film « Alter-Ego », de Nicolas Charlet et Bruno Lavaine

suivi d'une session de jeux vidéo - Studio 43

Places à retirer à la caisse

ou sur la billetterie en ligne du Studio 43.



## Ateliers Permanence numérique

**GRATUIT**



Vous avez un téléphone portable ou une tablette mais vous ne savez pas toujours comment l'utiliser ?

Ateliers animés par des jeunes en services civique d'Unis- Cité :

- Séances ouvertes à tous les séniors
- Apprentissage simple et pratique pas à pas
- Aide personnalisée selon vos besoins

Les mardis 6, 13, 27 janvier et 3 et 17 février de 14h à 16h

à la Maison d'animation Séniors La Reuzine

Les jeudis 8, 15, 29 janvier et 5, 12, 19 février de 14h à 16h

à la Maison d'animation Séniors Le Rivage

Inscriptions

## Atelier hebdomadaire : Ben Qu'est ça dit ?

**Tous les mercredis à 14h30**

à la Maison d'animation Séniors La Violette,

**ou tous les vendredis à 14h30**

à la B!B de Dunkerque centre.



Venez participer à des échanges conviviaux autour de l'actualité. L'atelier Ben Qu'est-ce ça dit ? invite à la discussion, au partage d'idées et à la réflexion collective sur les sujets qui font l'actualité.

Inscriptions

# Quatre séjours en France au programme en 2026

Envie de changer d'air ? Cela tombe bien, la Mission Séniors vous propose cette année quatre séjours en France entre juin et octobre en Haute-Savoie, en Loire-Atlantique, en Centre-Val-de Loire et en Occitanie. Si vous êtes intéressés par l'un ou plusieurs de ces voyages, **retirez le dossier de pré-inscription à partir du 12 janvier et renvoyez-le complété avant le 19 février 2026. Les réponses définitives vous seront transmises par mail, par téléphone ou par courrier en mars après la tenue de la commission de sélection.** Le nombre de places est limité.

## Samoëns (Haute-Savoie), du 7 au 14 juin 2026



A 700 m d'altitude, dans les Alpes, le village vacances Les Becchi vous accueille dans la vallée du Giffre, au cœur du Grand Massif. Partez à la découverte du jardin botanique alpin de Samoëns et ses 4 000 espèces montagnardes et des gorges des Tines.

Participez à une balade culturelle au Lac aux dames, visitez le marché de Samoëns et les villages de Morzine, la Chapelle d'Abondance, Abondance et Châtel. Au programme également, initiation aux danses de salon, quizz, thé-dansant, atelier culinaire et balade en petit train touristique.

## La Baule (Loire-Atlantique) du 20 au 27 juin 2026



Au sein du Village Club du Soleil, sur la Côte d'Amour, en proximité immédiate du Parc naturel régional de la Brière, découvrez la station balnéaire de La Baule, ses 9 kilomètres de plage et le quartier touristique de la Baule les Pins. Vous serez séduits aussi par Saint-Nazaire, ville martyre de la Seconde Guerre mondiale comme Dunkerque et dont la reconstruction rappelle celle de la cité de Jean Bart. Direction ensuite les marais salants de Brière. Ne manquez pas la petite incursion en Bretagne à Vannes, dans le golfe du Morbihan et à l'île aux Moines. Vous terminerez votre escapade par Guérande et Piriac-sur-Mer, petite cité de caractère. Au programme également : jeux de Molky et de palets bretons, marche nordique et marché de La Baule.

## Romorantin-Lanthenay (Loir-et-Cher) du 28 sept. au 4 octobre 2026



Vous serez reçus au centre international de séjour Ethic Etapes Jean-Monnet à Romorantin-Lanthenay, capitale de la Sologne. Au programme, découverte d'une champignonnier à Bourré, un petit village de la vallée du Cher au sud de la Loire, puis des remarquables châteaux de Chenonceau et de Cheverny. Découvrez les étangs de la Sologne, leur histoire et leur fonctionnement, la pisciculture, la faune et la flore. Vous serez enchantés par la visite du zoo de Beauval, l'un des plus grands et des plus beaux de France et par le vignoble des vins de Loire. Avec dégustation. Jeux de tarots, de société, baby-foot animeront également les soirées.

## Terrou (Lot) du 3 au 10 octobre 2026



Le village vacances de Terrou est blotti au cœur d'un adorable village quercynois. Tous les trésors de la vallée de la Dordogne sont à portée de main. Au programme de cette escapade dans le Sud-Ouest, les visites des villages typiques de Saint-Céré et son marché, d'Autoire-et-Loubressac et de la Roque Gageac, classés parmi les plus beaux villages de France. A ne pas manquer : la visite de Sarlat et de la vallée de la Dordogne mais aussi de Cardaillac, son fort et sa vue panoramique sur le village, de Figeac et ses fortifications et enfin de la petite cité de caractère médiévale de Rocamadour. Des animations ponctueront également vos soirées et après-midis.

**Tarifs des voyages :** Personne en Minimum Vieillesse : 240 euros - Personne éligible à l'aide ANCV : 340 euros - Personne non-éligible à l'aide ANCV : 600 euros. Ces tarifs comprennent le transport, l'hébergement en chambre double, la pension complète, les animations et les accompagnements pendant les excursions, l'assurance rapatriement et la taxe de séjour.

Contact **Mission Séniors** - 30, rue du Château - 59140 Dunkerque - 03 28 58 93 89 / 03 28 58 87 18 - mission.seniors@ville-dunkerque.fr



## TÉMOIGNAGES

### Patrick et Sylvie Claeysen, Petite-Synthe

« Nous avions l'habitude de voyager mais pas en groupe. Des amis nous ont parlé des séjours organisés par la Mission Séniors. On s'est dit que c'était l'occasion de découvrir une nouvelle façon de partir en vacances, peut-être plus conviviale. Nous avons eu la chance de pouvoir partir à Carcan, dans les Landes en 2018. Quel voyage ! Nous avons tout aimé : les visites très intéressantes, la convivialité, les animations, l'organisation, les animateurs géniaux de la Mission Séniors, le logement et même le chauffeur du bus tellement sympathique. On a sympathisé avec de nombreuses personnes du groupe. La semaine est passée trop vite. Alors, bien sûr, on a eu envie de repartir avec la Mission Séniors. Nous avons effectué trois voyages depuis 2018 : l'île de Ré, le Jura et la Normandie. A chaque fois, nous sommes revenus enthousiastes. Nous espérons pouvoir faire encore d'autres séjours avec la Mission Séniors que nous remercions pour son investissement ».



LE TRI  
+  
FACILE

