SUPPLÉMENT MAGAZINE
Dunkerque & vous

Les enfants de JEAN BART

NUMÉRO #03 • JANV. > AVR. 2019

L'édition des séniors

ÉVÈNEMENT

Carnaval, les séniors en fête !

Page 6

p.2 • Dunkerque soucieuse de ses aînés
Jeu concours : des enfants de Jean Bart au balcon de l'hôtel de ville.

p.4-5 • Agenda des séniors
Toutes les activités pour vous, près de chez vous !

p.7 • Univers culturel
Un polar sélectionné par vous !

Le Centre Communal d'Action Sociale à votre écoute
03 28 58 87 10 *www.ville-dunkerque.fr/séniors*

Dunkerque

Dunkerque soucieuse de ses aînés

Michèle Pépin et la piscine bleue de son enfance !

Administratrice du CCAS mais pas seulement …

Michèle a toujours **essayé d'apporter sa petite pierre à l'édifice** de la solidarité. À 63 ans, l'ex-salariée du réseau associatif Carrefour des solidarités est également présidente de l'association rosendaëlienne *« Un dimanche au château »*.

Enfant, elle était habituée des Bains dunkerquois où elle a appris à nager. Elle s'en souvient plus de 40 ans après sa fermeture, comme un lieu synonyme de détente et de grande liberté le samedi. Des instants indélébiles où elle apercevait cette **mosaïque bleue intérieure, cette boule d'art mauresque plutôt originale sur son toit et ces 2 lions couchés qui l'ont toujours impressionnée**. Il lui importe que cette splendide œuvre patrimoniale à l'aspect orientaliste datant de la fin du 19e siècle perdure dans le paysage dunkerquois. Elle l'imagine volontiers à l'avenir en un espace dédié au carnaval, **un musée dont l'architecture garderait toute son authenticité et sa mosaïque bleue** pour continuer à faire vibrer les Dunkerquois …

Jean, un carnavaleux intriguant et respectueux.

"J'ai toujours aimé faire le pitre" s'exclame Jean Kinoo, un carnavaleux de 92 ans, fervent adepte des moments de grâce des bandes et des bals.

Ancien déclarant en douane et désormais usager des services du CCAS, Jean a la bonne humeur et la joie de vivre chevillées au corps depuis son enfance et il le démontre bien volontiers. Vous l'avez peut-être déjà croisé, déguisé en femme et subi ses quolibets lors des bandes de Malo ou de Rosendaël, méconnaissable sous son déguisement.

Un peu mélancolique des fêtes d'antan, Jean rappelle le plaisir de se retrouver ensemble (souvent en famille).

Dans quelques semaines, vous pourrez peut-être le croiser au bal du carnaval des séniors, organisé par le CCAS (voir page 6), qu'il affectionne pour son ambiance. Vous pourrez y constater ses talents de danseur !

Bande de Malo, 1954

CARNAVAL EN VIP !

À l'occasion de la bande de Dunkerque et du traditionnel jet de harengs du balcon de l'Hôtel de ville, 5 pass valables pour 2 personnes sont mis en jeu pour rejoindre les salons de la mairie et admirer la foule chamarrée des carnavaleux.

Vous souhaitez être au balcon ? Alors, participez au jeu concours !

Pour cela, il vous suffit de nous raconter, dans un texte manuscrit (une page maximum) ou mail, votre meilleur souvenir carnavalesque ou votre plus beau carnaval, vécu dans les années 60, 70 ou 80.

Attention, pour chaque pass de deux personnes, au moins un des bénéficiaires devra avoir 60 ans ou plus.

Un comité de sélection se réunira début février pour déterminer les lauréats.

Alors, à vos crayons ! On vous attend.

Envoyez ou déposez votre lettre de candidature au CCAS de Dunkerque **avant le 31 janvier** :
10 rue de la Maurienne, 59140 Dunkerque
ccas@ville-dunkerque.fr

Dunkerque soucieuse de ses aînés

Hello Doly

Charmante petite chienne orpheline de 9 ans, Doly a été recueillie après le départ de sa maîtresse de la résidence Louis Matthys à Petite-Synthe. Elle a tout de suite été adoptée par le personnel et les résidents.

Comme le souligne Myriam Pelé, animatrice de la résidence, ce petit animal doux et intelligent sait se faire discret. Les séniors l'ont bien compris en lui prodiguant, caresses, câlins et en la promenant. Et d'ajouter : *« Doly fait parler, bouger, marcher. C'est un réconfort et une compagnie pour beaucoup de nos résidents ».*

Doly a donc retrouvé le cadre de vie propice à une retraite heureuse. Elle participe activement à l'animation de la résidence située rue Jacques Pitilion à Petite-Synthe. Mais attention, elle sait que son espace est réservé à la salle d'animation. En aucun cas elle ne s'aventurera dans les chambres ou au restaurant.

Comme de nombreuses études le démontrent, la présence d'animaux auprès de personnes âgées est très bénéfique. Elle constitue un stimulus puissant pour conserver une activité. La bientraitance partagée entre Doly et nos séniors en est une illustration vivante.

LA MAISON DE L'ENVIRONNEMENT DE DUNKERQUE RECHERCHE DES BÉNÉVOLES

Si vous avez l'âme bricoleuse ou êtes du métier, alors le développement des Repair Cafés ne se fera pas sans vous ! Il y en a pour tous les goûts : électronique, informatique, mécanique, vélo, couture, mais aussi accueil, pour cultiver la convivialité !

Les enfants de Jean Bart bricoleurs peuvent s'inscrire directement sur la plateforme :
www.jagispourdunkerque.fr
ou à la maison de l'environnement :
03 28 20 30 40

Stéphane, bricoleur ? Non ! Mais passionné d'entraide et de vieux objets !

À 72 ans, Stéphane Desitter a travaillé le métal et a consacré sa vie aux autres. Pompier volontaire de Rosendaël, il se bat sur tous les fronts pour porter secours.

Redonner une âme aux vieux objets, c'est son truc, sa passion. Alors, au Repair'café de la Maison de l'environnement, il a trouvé l'endroit rêvé pour se sentir utile et trouver du plaisir. Bénévole chaque dernier mercredi du mois, il s'efforce d'être l'un des facilitateurs entre le public (nombreux) et les collègues-experts. Tous s'activent dans un enchevêtrement de bouilloires, ordinateurs et toutes sortes de machines qui font notre quotidien.

« Oui ! réparer à peu de frais, éviter de jeter ce qui peut encore être utilisé est un devoir solidaire » selon Stéphane.

Avec Marie-France, celle qui partage sa vie depuis 50 ans, il chemine pour être toujours plus solidaire et aidant. La preuve : récemment encore, Stéphane s'est inscrit aux séances gratuites d'informatique Sénior 2.0 du CCAS et de l'ADUGES… histoire de voir s'il peut encore apprendre et transmettre. Tout à l'image du personnage.

Stéphane s'est manifesté aux Enfants de Jean Bart en répondant à l'appel à contribution. Vous aussi, écrivez-nous pour faire connaître vos passions et activités.

Dictée intergénérationnelle : enfants et séniors se testent ensemble !

Pour cette seconde édition, le thème de la semaine bleue *« Pour une société plus respectueuse de la planète »* à servi de base à Maxime Lestienne enseignant à l'école Sainte- Thérèse pour la dictée partagée. 25 enfants et 20 séniors ont ainsi planché en septembre, à la Maison d'animation séniors de Dunkerque centre.

« Une belle façon de rendre la planète plus solidaire », comme l'a souligné Catherine Seret, adjointe au maire et vice-présidente du CCAS.

Pour la correction, un système simple a été mis en place : l'échange des copies ! À cet instant, les visages sont devenus graves et les plus jeunes ont tremblé à l'idée de « corriger » leurs aînés.

Tout s'est achevé dans la bonne humeur autour d'un goûter servi par les enfants.

Janvier

Dimanches 13 et 27 de 14h à 19h — 4€ (sur place)
• THE DANSANT / UNRPA
Salle des sports du Carré de la vieille, rue du 11 novembre

Jeudi 17 à 14h — GRATUIT
• GALETTE DES ROIS
Venez passer un moment convivial en partageant la galette.
Maison d'animation séniors de la Tente verte

Mercredi 23 de 14h à 16h30 — GRATUIT
• LOTO
Maison d'animation séniors de la Tente verte

Jeudi 24 de 14h à 16h30 — 12€
• ART FLORAL
Le charme du blanc : la nature a revêtu ses plus beaux atours de l'hiver.
Maison d'animation séniors de Malo

Février

Vendredi 8 de 14h à 16h30 — GRATUIT
• GRANDS ET PETITS CRÉONS !
Création d'un cadeau pour la fête des grands parents avec l'école Sainte Thérèse.
Maison d'animation séniors de Dunkerque centre

Dimanches 10 et 24 de 14h à 19h — 4€ (sur place)
• THE DANSANT / UNRPA
Salle des sports du Carré de la vieille, rue du 11 novembre

Jeudi 21 de 14h à 16h30 — 12€ PASS'SÉNIOR
• ART FLORAL
Carnaval tout en couleur : c'est la fête du mois pour les compositions florales.
Maison d'animation séniors de la Tente verte

Mercredi 27 à 12h
• CARNAVAL DES SÉNIORS
C'est le grand moment festif de l'année, venez-vous amuser entre amis ! Préparez vos clet'ches !
Kursaal
11€ (non imposable)
21€ (imposable)
33€ (hors CUD)
PASS'SÉNIOR

Pour vous inscrire

TOUS LES JOURS, PRÈS DE CHEZ VOUS
Inscriptions chaque première semaine du mois en maisons d'animation séniors **de 9h à 12h**

GYM ADAPTÉE
Inscription du 7 au 11 janvier 2019 en Maisons de quartier

SÉNIORS 2.0 / INFORMATIQUE
Inscription du 7 au 11 janvier 2019 :
- au CCAS pour les séances de la Maison d'animation séniors de Malo
- dans les maisons de quartiers pour les séances Aduges

6 séances gratuites pour les Dunkerquois de plus de 50 ans sur présentation d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile.

Pour vous inscrire

GRANDS ET PETITS CRÉONS !
Du 4 au 7 février en maisons d'animation séniors

LOTO ET THÉ DANSANT
Rendez-vous à la Mairie de Petite Synthe et dans les maisons d'animation séniors **de 9h à 12h : du 14 au 18 janvier pour le loto du 23 janvier et du 4 au 8 mars pour le thé dansant du 15 mars.**
Contact : 03 28 58 93 89

GALETTE DES ROIS
Dès le 7 janvier maison d'animation séniors et maison de quartier de la Tente verte. Contact : 03 28 59 69 43

CARNAVAL DES SÉNIORS
Inscriptions du 4 au 8 février de 9h à 12h et de 14h à 17h
au CCAS 10 rue de la Maurienne

PASS'SÉNIOR Si vous en êtes titulaire, le prix peut être payé par votre chéquier.

Tous les jours, près de chez vous

Maison d'animation séniors Dunkerque Centre
Rue du Maréchal French
03 28 21 14 59

Balade urbaine
le mardi de 14h à 17h
Atelier mémoire
le mercredi de 10h à 12h
Balade canine
chaque dernier jeudi du mois
Récup'art
le vendredi de 14h à 16h30

Maison d'animation séniors Rosendaël-Tente Verte
Salle Lucette Seunes, rue B. Palissy
03 28 29 02 55

Créa séniors
le lundi de 14h à 16h
Atelier inter générations NOUVEAU
Un mercredi par mois de 14h à 16h30

Foyer logement Matthys
19, rue Jacques Pitillon
03 28 24 10 03

Atelier mémoire
le jeudi de 9h30 à 11h30

Maison d'animation séniors Malo-les-Bains
54 rue du Général Hoche
03 28 69 45 81

Atelier mémoire
le lundi de 14h30 à 16h30
Gym douce PAYANT
le vendredi de 9h à 10h
Atelier tricot
le mardi de 14h à 16h30
Récup 'Art
le vendredi de 14h à 16h30
La généalogie à la portée de tous NOUVEAU
le jeudi de 14h à 16h30

Résidence Services Intégrés
24 rue de la Paix
03 28 61 80 37

Récup'Art
les jeudi et vendredi de 14h à 16h30
Atelier mémoire
le vendredi de 9h30 à 11h30
Atelier Astuce de Mamie
1er jeudi du mois

Résidence Bournonville
132, rue Félix Coquelle
03 59 75 59 59

Atelier mémoire NOUVEAU
le lundi de 9h30 à 11h30

Résidence Le Rivage
131 rue Gustave Degans
03 28 64 78 82

Atelier Récup'Art
le lundi de 9h à 11h30
Gym Séniors PAYANT PASS'SÉNIOR
le mardi de 9h à 10h
Jardin potager
Un lundi par mois de 14h à 16h30
Atelier peinture sur objet
le mardi de 14h à 16h30
Atelier Bio
1er jeudi du mois, de 14h à 16h30
Zumba Gold ©
PAYANT PASS'SÉNIOR
le vendredi de 10h30 à 11h30

Mars

Dimanches 10 et 24 de 14h à 19h — 4€ *(sans inscription)*

• THE DANSANT / UNRPA

Salle des sports du Carré de la vieille, rue du 11 novembre

Lundi 11 de 14h30 à 16h — GRATUIT

• GRANDS ET PETITS PLANTONS ENSEMBLE #1 !

Le printemps arrive, c'est le moment de planter ! Venez passer un bon moment avec les tous petits du multi accueil Grand Large.

Résidence le Rivage

Mardi 12 — 9€, 35€, 55€ *(en fonction des ressources)* PASS'SÉNIOR

• MAUBEUGE ET SARS POTERIE: LE VERRE SOUS TOUTE SES FORMES

Au cœur du bocage de l'Avesnois : visite du musée MusVerre présentant les trésors des verriers de Sars-Poteries.
Ensuite déjeuner afin de prendre des forces et poursuite en direction du musée de la Mémoire Verrière présentant le patrimoine professionnel et familial des Glaces de Boussois du Val de Sambre.

Vendredi 15 de 14h à 17h — GRATUIT *(minimum vieillesse)* 5€ *(non imposable)* 8€ *(imposable)* PASS'SÉNIOR

• THE DANSANT

Vous aimez danser ? Cette sortie est faite pour vous ! Nous vous y attendons nombreux !

Maison d'animation séniors de Malo

Jeudi 21 de 14h à 16h30 — 12€ PASS'SÉNIOR

• ART FLORAL

Le printemps est arrivé, la nature se réveille, les fleurs arrivent toutes fraîches, toutes belles.

Maison d'animation séniors de Dunkerque centre

Avril

Jeudi 11 à 14h

• GRAND ET PETITS PARCOURONS LA VILLE

Répondez aux énigmes pour découvrir les commerces du centre-ville avec les enfants de la maison de quartier Soubise. Un moment ludique qui se terminera par un goûter.

Maison d'animation de Dunkerque centre

Jeudi 18 de 14h à 16h30 — 12€ PASS'SÉNIOR

• ART FLORAL

Venez préparer de belles compositions pour votre table de Pâques.

Maison d'animation séniors de Malo

Vendredi 26 — 23€ PASS'SÉNIOR

• BANQUET NORMAND

Apéritif le Perlé, tourte au Pont l'Evêque, cuisse de lapin au cidre, fromage et salade, tarte aux pommes. Vin et eau.

Lundi 29 de 14h à 15h30 — GRATUIT

• GRANDS ET PETITS PLANTONS ENSEMBLE #2 !

Vous aimez jardiner et aimez les tout petits de l'espace multi-accueil ? Cet atelier est fait pour vous !

Résidence le Rivage

Pour vous inscrire

GRANDS ET PETITS PLANTONS ENSEMBLE #1
Du 4 au 8 mars en maisons d'animation séniors

BANQUET NORMAND
Inscriptions du 11 au 15 mars en maisons d'animation séniors

GRANDS ET PETITS PARCOURONS LA VILLE
Inscriptions au CCAS du 1er au 5 avril au CCAS à la maison de quartier Soubise

GRANDS ET PETITS PLANTONS ENSEMBLE #2
Du 1er au 5 avril en maisons d'animation séniors

POUR LES VOYAGES MAUBEUGE, SARS POTERIE
Inscription au CCAS, 10 rue de la Maurienne du lundi 28 janvier au vendredi 1er février 2019, de 9h à 12h et de 14h à 17h.
Conditions : avoir 60 ans, être résident dunkerquois. Munissez-vous de votre avis d'imposition 2018. Le tarif varie selon les ressources. Le prix comprend le transport, les visites guidées et le repas.

Tous les jours, près de chez vous

Gym adaptée

6 SÉANCES D'INITIATION GRATUITES

Maison de quartier Carré la vieille
le vendredi de 10h30 à 11h30
Maison de quartier de Rosendaël centre
le jeudi de 14h à 15h
Maison de quartier du Pont Loby
le lundi de 10h30 à 11h30
Maison de quartier du Méridien
le jeudi de 15h30 à 16h30
Maison de quartier du Banc Vert
le mardi de 10h30 à 11h30

Séniors Dunkerquois 2.0 : vous avez reçu une tablette à Noël et avez besoin de vous initier aux nouvelles technologies ?

6 SÉANCES D'INITIATION GRATUITES — Démarrage le 21 janvier. Prêt de tablette et d'ordinateur sur demande.

• Initiation tablette

Maison d'animation séniors - Malo
le mercredi de 9h30 à 11h30 et de 14h15 à 16h15
Maison de quartier Soubise
le jeudi de 14h15 à 16h15

• Pour les débutants

Maison d'animation séniors - Malo
le mardi de 9h30 à 11h30
Maison de quartier Pont Loby
le lundi de 9h30 à 11h30
Maison de quartier Jeu de mail
le lundi de 14h15 à 16h15
Maison de quartier Tente verte
le jeudi de 9h30 à 11h30

• Pour se perfectionner

Maison d'animation séniors - Malo
le mardi de 14h15 à 16h15

Aduges au cœur des quartiers

Toute l'actualité

Séniors en vacances 2019

En partenariat avec l'Agence Nationale des Chèques Vacances, le Centre Communal d'Action Sociale de Dunkerque organise chaque année des séjours de vacances.

Vous avez plus de 60 ans, retraité ou sans activité professionnelle et résidez à Dunkerque ? Vous pouvez y participer.

Vos possibilités de séjours de 8 jours / 7nuits :

« Le Domaine de Pelvezy » à Saint-Genies en Dordogne du 1er au 8 juin. Visite de Sarlat et de la grotte de Lascaux, promenade en gabarre sur la Dordogne, dégustation des spécialités de la région : foie gras, truffes…

« VVF Villages » à Evian en Haute-Savoie du 8 au 15 juin. Journée à Annecy et visite de la vieille ville, visites de la riviera vaudoise et de Genève, découverte de la vallée de l'Arve.

« Les Dunes » à Carcans-Maubuisson en Gironde du 7 au 14 septembre. Visite d'un village ostréicole au Cap Ferret, découverte de Bordeaux et des vignobles du Médoc.

Nouveau - Offre d'hiver

Pour répondre à votre demande, **« Le Grand Hôtel »** à Munster en Alsace vous accueillera du 15 au 22 décembre. Excursion à Strasbourg : visite de son marché de Noël et balade sur la route des vins avec arrêt à Riquewir.

€ *Tarifs*

Personne au minimum vieillesse : **240 €**
Non imposable : **310 €**
Imposable : **545 €**

Ces prix comprennent l'hébergement en chambre double, la pension complète, les animations, l'accompagnement pendant les excursions, le transport aller-retour et sur place, le ménage de la chambre à l'arrivée et au départ, l'assurance rapatriement et la taxe de séjour.

Dès le 7 janvier, le dossier de préinscription sera disponible au CCAS, 10 rue de la Maurienne à Dunkerque. Il sera à déposer avant le 22 février afin d'être étudié par la commission d'attribution.

Les séniors font leur carnaval !

C'est LE rendez-vous incontournable de la saison carnavalesque pour les plus de 55 ans. Le CCAS partenaire de l'association Les P'tits Louis vous a concocté un programme digne des meilleures fêtes dunkerquoises.

Un bon banquet avec animation musicale tout l'après-midi vous attend, vous et vos amis, pour un moment inoubliable. Deux passages avec le tambour major Cacaille et ses fifres et tambours vous emporteront au cœur d'un carnaval respectueux de ses rites ancestraux et adapté à vos capacités physiques. Vous n'avez pas de déguisement ? Vous en trouverez à petit prix à l'entrée, de même qu'un stand de maquillage. Retenez la date du 27 février de 12h à 18h au Kursaal pour rejoindre dans un esprit convivial les 700 convives qui ont été conquis l'an dernier.

Pour participer, il vous suffit de vous inscrire du 4 au 8 février au 10 rue de la Maurienne à Dunkerque, munis d'un justificatif de domicile récent.

€ *Tarifs*

Selon vos ressources ou votre lieu de résidence, il vous en coûtera :

PASS'SÉNIORS

- **11€** pour les habitants de la Communauté urbaine non imposables (sur justification de non-imposition 2018).
- **21€** pour les habitants imposables de Dunkerque, St Pol sur Mer et Fort Mardyck et de la CUD.
- **33€** si vous habitez hors périmètre CUD.

Univers culturel

Lecture

Régine DEPANNEMAECKER, enseignante, profite de sa retraite pour se cultiver et mieux comprendre le monde dans lequel nous vivons. En 2006, elle a créé avec une dizaine de personnes, l'association "Des savoirs à Dunkerque" qui propose conférences et ateliers. Pour la lecture, l'atelier invite un auteur du Nord à échanger avec ses lecteurs.

UN CORSE À LILLE
D'Elina Piacentini
Editions - Ravet-Anceau - Février 2008

Pierre Arsène Léoni, commissaire de police, arrive à Lille après la grande braderie. Il est accueilli par un collègue qui lui annonce que les travaux de la maison qu'il vient d'acheter sont finis *« C't'une belle cuisine qu'vous avez lô ! Lô p'tite dôm, elle vô être contente »*. Pierre Arsène pense aussitôt à sa mémé Angelotta *« Comment réagirait-elle à cet accent si déconcertant ? »*

Tout au long de l'intrigue bien menée, vous voyagerez entre les deux cultures avec l'écrivaine Eléna Piacentini qui montre sa tendresse pour les gens du Nord.

« J'espère que, comme moi, vous serez séduits par ce livre et que vous en lirez beaucoup d'autres de cette auteur-e (NDLR : dont les livres sont disponibles dans nos bibliothèques dunkerquoises). »
dessavoirsadunkerque.blogspot.com

Exposition Gigantisme : l'industrie est art !

De mai à octobre 2019, le LAAC et le FRAC accueilleront GIGANTISME, une exposition reliant Art et Industrie. Une thématique qui fait fortement écho à l'histoire du territoire dunkerquois.

Si vous avez été employés aux Chantiers de France dans les années 80, nul doute que vous vous sentirez concernés ! D'autant que vous avez peut-être profité de l'ouverture du LAAC aux ouvriers des Chantiers à l'heure du déjeuner, pour manger votre casse-croute. Une ouverture qui rendait la culture plus accessible !

Recherche témoignages et recettes !
Si vous avez travaillé dans ce haut lieu industriel, n'hésitez pas à témoigner de votre histoire et de vos repas de l'époque. Vos souvenirs permettront peut-être de constituer une édition de recettes chères aux ouvriers.

Contact :
Juliette Nardella
03 28 66 99 46 **juliette.nardella@ville-dunkerque.fr**

Les jeudis DU CINÉMA
Le **studio 43** partenaire du **CCAS**

4,80€

De janvier à avril 2018

jeudi 24 janvier à 14h30
• Continuer *- France, 2018*
De Joachim Lafosse avec Virginie Efira, Kacey Mottet Klein

Sibylle, mère divorcée, ne supporte plus de voir son fils adolescent sombrer dans une vie violente et vide de sens. Elle va jouer son va-tout en l'entraînant dans un périple à travers le Kirghizistan. Avec deux chevaux pour seuls compagnons, ils devront affronter un environnement splendide mais hostile, son peuple… et surtout eux-mêmes !

jeudi 14 février à 14h30
• Les Invisibles *- France, 2018*
De Corinne Masiero avec Audrey Lamy, Noémie Lvovsky

Suite à une décision administrative, un centre d'accueil pour femmes SDF va fermer. Il ne reste plus que trois mois aux travailleuses sociales pour réinsérer coûte que coûte les femmes dont elles s'occupent : falsifications, pistons, mensonges… Désormais, tout est permis !

Jeudi 7 mars à 14h30
• Deux Fils *- France, 2018*
De Félix Moati avec Benoît Poelvoorde, Vincent Lacoste

Dans une famille très soudée, Ivan, en pleine crise mystique, est en colère contre ses modèles qu'il voit s'effondrer. Son grand frère ressasse sa dernière rupture amoureuse et son père a décidé de troquer sa carrière de médecin pour celle d'écrivain raté. Pourtant, ces trois hommes ne cessent de veiller les uns sur les autres et de rechercher de l'amour…

jeudi 4 avril à 14h30
• C'est ça l'amour
France, 2018
De Claire Burger avec Bouli Lanners

Depuis que sa femme est partie, Mario tient la maison et élève seul ses deux filles. Frida, 14 ans, lui reproche le départ de sa mère. Niki, 17 ans, rêve d'indépendance. Mario, lui, attend toujours le retour de sa femme.

Prévention des risques : la Police municipale s'engage avec le CCAS...

Bruno Baert, brigadier-chef-principal de la Police municipale, est aux côtés du CCAS pour informer les plus de 60 ans et les aider à mieux comprendre les risques liés à la conduite automobile ou à la navigation sur internet.

Code de la route : mettez-vous à jour !

Après 30 ou 40 ans de permis de conduire, certaines règles ont changé, les comportements ont évolué. Depuis votre dernière leçon de code ou de conduite, vous avez sans doute accumulé de nombreuses « *petites erreurs* » qui finissent par devenir de « *mauvaises habitudes* » au fil des années. Savez-vous par exemple ce qu'est un trottoir traversant ? Et savez-vous comment l'aborder en voiture ? Pour vous permettre d'obtenir gratuitement toutes les informations et les nouveautés relatives au code de la route, vous pouvez vous rendre **le mercredi 24 avril à 14h à la maison d'animation séniors, rue du Maréchal French, Dunkerque.**

Évitez les pièges d'internet

De plus en plus connectés pour communiquer avec vos proches, faire des achats en ligne ou vous divertir, les séniors vivez avec votre temps. Ces activités ne sont pas sans risque et les internautes quel que soit leur âge sont des cibles faciles à tromper par des personnes malveillantes. Pour mieux vous protéger, nous vous proposons une rencontre d'information et de prévention :

le mercredi 20 mars à 14h à la maison d'animation séniors, rue du Maréchal French à Dunkerque. Au programme, toutes les informations et astuces utiles pour ne pas se laisser piéger.

Infos et inscriptions Au CCAS, 10 rue de la Maurienne et à la MAS rue French la semaine précédente.

Recette : CARBONADE DE SAUMON

Pour 6 personnes - Réalisation facile

Ingrédients

- ✓ 1 oignon
- ✓ 2 échalotes
- ✓ 300 g de champignons de Paris
- ✓ 2 cuillères à soupe de farine
- ✓ 6 pavés de saumon
- ✓ 1 branche de thym et 1 feuille de laurier
- ✓ 1 cuillère à soupe de vergeoise
- ✓ 50 cl de bière ch'ti
- ✓ Sel et poivre

Recette

- Epluchez et émincez l'oignon, les échalotes et les champignons.
- Farinez les pavés de saumon et faites-les revenir sur feu vif 2 ou 3 minutes.
- Placez l'oignon et les échalotes dans la cocotte et faites-les blondir.
- Ajoutez le saumon, les champignons, le thym, le laurier, la vergeoise, salez et poivrez.
- Arrosez avec la bière et laissez cuire doucement 30 minutes à couvert.
- Servez le plat accompagné de pâtes fraîches ou de riz.

Bonne dégustation !

Jeu : les chiffres et les lettres

Le club Dunkerquois des chiffres et des lettres vous propose quelques tirages récréatifs.
Pour les mots, le but est de trouver le plus long mot possible en utilisant les lettres proposées en un temps limité.
Pour les chiffres, l'épreuve est d'obtenir le nombre indiqué à partir d'opérations élémentaires: addition, soustraction, multiplication et division.

1)	5	1	4	7	9	2	/ Total	260			
2)	N	E	L	U	G	A	S	I	L	E	
3)	L	A	D	U	B	E	L	A	C	I	
4)	50	7	2	8	75	7	/ Total	702			
5)	L	A	T	E	R	T	I	L	O	S	
6)	R	I	D	E	S	I	G	E	R	U	
7)	3	3	25	7	50	6	/ Total	606			
8)	S	A	C	E	N	I	L	E	R	U	
9)	I	D	O	M	O	U	R	A	S	A	
10)	7	9	2	50	75	8	/ Total	945			

Solution du jeux : 1) 7x9=63, 63+2=65, 4x65=260 • 2) Anguilles - galiléens - gaulliens - guenilles - linguales... • 3) Cabillaud - clabaudé - acidulé - aillades - audible - ballade... • 4) 7+7=14, 14x50=700 700+2=702 • 5) Littorales-tortillas-tortillés-totaliser... • 6) Sidérurgie - irriguées - dégriser - déguiser - dirigées... • 7) 7-3=4, 4x3=12, 12x50=600, 600+6=606 • 8) Nucléaires - caréliens - enlaçures - ricaneuse - séculaire... • 9) Audomarois - dioramas - samouraï - amadous ... • 10) 8+7=15, 2x15=30, 30+75=105, 105x9=945

ADUGES et CCAS, main dans la main pour nos aînés

Nos colonnes en ont fait écho: le CCAS et l'Association dunkerquoise de gestion des équipements sociaux qui anime le réseau des centres sociaux de Dunkerque, se sont alliés pour amplifier l'offre en faveur des séniors.

Prévenir la perte d'auonomie et lutter contre la facture numérique sont les défis communs du CCAS et de l'Aduges.

Depuis le début de cette année, des ateliers informatiques et des séances de gymnastique se déroulent dans les maisons de quartier du Carré de la Vieille, du Jeu de mail, du Banc-Vert, du Pont Loby, de Rosendaël centre et de la Tente verte, du Méridien et de Soubise, en complément de l'action menée par la maison d'animation séniors de Malo.

Venez vous initier lors des 6 séances gratuites au plus près de chez vous ! Horaires et lieux détaillés en page 5.

Supplément au magazine de la Ville de Dunkerque - N° 3 – Janvier 2019 - Directeur de la publication : Patrice Vergriete. Réalisation : direction de la communication de la ville de Dunkerque. Rédacteur en chef : Philippe Martin. Rédaction : Caroline Prolat, Audrey Misikowski, Philippe Martin. Maquette : audacioza-studio. Couverture : Jean Louis Burnod. Photos : Jean Louis Burnod, Bastien Créqui, Vincent Weisbecker, Bernar Venet, Effondrement : Arcs, 2016, acier corten © Courtesy de l'artiste et Fondation Bernar Venet , libre de droits. Tirage : 43000 exemplaires. Prix de vente : 0,90€. Impression : imprimerie Mordacq, Aire-sur-la-Lys. ISSN : 2610-5179. Aucun article de ce supplément ne peut être reproduit sans l'autorisation du comité de rédaction.