

Les enfants de JEAN BART

NUMÉRO #21 • JUILLET > AOÛT 2024

L'édition des séniors

Nouvelle formule !

RENTREE SPORTIVE / SPORT SANTÉ

Se mettre au sport pour bien vieillir

Pour garder la forme ou reprendre de l'énergie, il est important d'avoir une activité physique. Avec le Sport Pass et le Sport santé, la Ville propose aux séniors des programmes adaptés de plus en plus séduisants.



Le Sport Pass permet de découvrir et tester une discipline : la marche, le yoga, l'aquagym, des cours de Pilates, la natation ou encore la pétanque, activité très physique puisqu'il faut plier les genoux et se baisser. Les cours sont accessibles à des prix réduits, c'est le principe même du Sport Pass, avec chaque année des nouveautés (par exemple, des ateliers pour travailler l'équilibre prévus à la rentrée).

Rendez-vous à Dunkerque en Survêt

Le Sport santé sur ordonnance est également un concept apprécié, avec une prise en charge gratuite et un programme personnalisé grâce à la Maison Sport Santé. Avec ces différents dispositifs, quels que soient son âge et sa mobilité, le sport est un univers ouvert à tous.

Vous pourrez le constater les 31 août et 1^{er} septembre au Kursaal, lors de la prochaine édition de Dunkerque en Survêt. Le salon du sport va accueillir une centaine d'associations, certaines ouvertes aux personnes en situation de handicap pour la pratique de l'escrime ou du tir à l'arc par exemple. Toutes les informations sur le Sport Pass et le Sport Santé seront également disponibles sur place.

Se dépenser avec le sourire

Chaque semaine, le groupe se retrouve à la salle de sport du Stade Tribut pour 45 minutes de sport, encadrées par un ancien champion international de natation, Joanes Hedel. Pour les séniors, le coach parle avant tout d'éducation physique : « Pour améliorer son bien-être, il faut que le corps soit en mouvement. Avec des appareils guidés, des haltères, des machines, des élastiques, on fait des exercices fonctionnels qui apportent un confort dans la vie quotidienne, on renforce le dos pour la posture, on travaille l'équilibre et la confiance en soi ». Avec Sport Pass, Roseline (66 ans) va mieux : « J'ai de l'arthrose et grâce à ce que je fais et sans jugement, j'ai moins mal aux articulations ». Âgée de 49 ans et touchée par une sclérose en plaques, Melinda reprend de l'assurance grâce au programme Sport Santé : « En musclant mes jambes, j'ai retrouvé de la mobilité et de l'autonomie et je peux marcher entre 3 à 5 kms tous les deux jours ».



L'important, c'est de bouger

Sur les conseils de l'éducateur, Luc (65 ans) vient de faire trois minutes de tapis roulant, ça tire un peu dans les jambes mais c'est normal : « J'avais besoin de rester en forme et je ne savais pas quoi faire et là, je suis pris en charge et je me sens beaucoup mieux ». Dans la salle, tout le monde bouge à son rythme et avec le sourire, comme Odile (58 ans) : « J'ai fait de la piscine, de la marche nordique... Maintenant, je viens ici trois fois par semaine et je prends du plaisir, l'ambiance est excellente ».

Les Jeux enflamment la place Jean-Bart

A l'occasion des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024, la Ville de Dunkerque crée l'événement en ouvrant un village olympique sur la place Jean-Bart. Tous les après-midis, vous pourrez profiter gratuitement des activités imaginées pour toutes les générations.

Vous retrouverez bien sûr des rendez-vous pour les sportifs, pour tester vos capacités et pratiquer le basket, l'escalade ou vous initier au surf, avec des animations différentes chaque jour. Ce village demeure avant tout un lieu de détente et d'amusement pour tous. Autour des thèmes du sport et de l'olympisme, vous découvrirez au quotidien des spectacles, des jeux concours, des activités ludiques à pratiquer en groupe ainsi que des animations qui permettront aux grands-parents de défier leurs petits-enfants.

En direct sur écran géant

Respectant les valeurs de l'olympisme (l'excellence, le respect, l'amitié), le village proposera différents espaces ainsi qu'un écran géant. Installé dans des transats, le public pourra vibrer en suivant en direct les épreuves sportives du jour ainsi que les Dunkerquois(es) sélectionné(e)s lors de ces Jeux.

Ouvert du lundi au samedi de 14h30 à 18h30, le Club 2024 vous attend du 26 juillet au 11 août sur la place Jean-Bart.

La flamme à Dunkerque le 2 juillet

La flamme des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 passe à Dunkerque le 2 juillet. Elle partira à 9h17 du Kursaal pour rejoindre la mairie et la place Charles-Valentin à 10h17. La flamme va sillonner la cité passant par l'avenue des Bordées, le quai de la Citadelle, l'avenue Maurice-Schumann, le boulevard Alexandre-III et bien sûr la place Jean-Bart où 1000 enfants seront là pour acclamer son passage.

Plus d'infos
Dans l'Agenda de l'été

Inscriptions

Toutes les activités nécessitent une inscription auprès de la Mission Séniors, au **03 28 58 87 18** ou à **mission.seniors@ville-dunkerque.fr** (sauf pour les activités des partenaires où les inscriptions sont mentionnées dans le descriptif).
Les inscriptions physiques et téléphoniques aux activités débuteront le lundi 1^{er} juillet.

Se divertir



Jeudi 11 juillet à 14h30

● «**POURQUOI TU SOURIS?**»

de Christine Paillard et Chad Chenouga
avec Emmanuelle Devos, Raphael Quenard et Jean-Pascal Zadi
Au Studio 43
(séance suivie d'un échange et d'un goûter).

5 €

Dimanche 14 juillet à 12h

● **REPAS SPECTACLE AVEC UN SHOW CHANTEUR ET DANSEUSE**

Résidence La Cantate
Réservation au 03 76 14 00 00.

35 €

Vendredi 19 juillet à 18h

● **PIANO BAR, POSSIBILITÉ DE RÉSERVER UNE PLANCHE APÉRO À 4€**

Résidence La Cantate
Réservation au 03 76 14 00 00.

3 €

Jeudi 25 juillet à 12h

● **MENU GOURMET, MENU SIMPLE ET RAFFINÉ «COMME AU RESTAURANT»**

Salon de thé Val des Roses, la Fondation Partage et Vie
Inscription au 06 48 34 96 89 (demandez le menu du mois).

22 €

Vendredi 26 juillet de 14h30 à 16h30

● **VENEZ REDÉCOUVRIR VOS CHANSONS FRANÇAISES PRÉFÉRÉES (HISTOIRE, ANECDOTE, SENS DES PAROLES...)**

Atelier animé par Margaux, Service Civique à la Mission Séniors
Maison d'animation Séniors La Reuzine (Dunkerque Centre)
Inscriptions à la Mission Séniors au 03 28 58 87 18.

GRATUIT



Vendredi 26 juillet à 14h30

● **LOTO CARITATIF**

Résidence La Cantate
Réservation au 03 76 14 00 00.

2 € LA GRILLE
4 € LES DEUX
5 € LES TROIS

Jeudi 1 août à 12h

● **REPAS CÉLÉBRATION DE LA JOURNÉE MONDIALE DE LA FRITE BELGE AVEC SHOW TRANSFORMISTE**

Résidence La Cantate
Réservation au 03 76 14 00 00.

35 €

Mardi 13 août à 14h

● **APRÈS-MIDI QUIZ ET CULTURE GÉNÉRALE, VENEZ VOUS DÉFIER DANS LA JOIE ET LA BONNE HUMEUR !**

Maison d'animations séniors "La Violette", Malo.
Inscriptions à la Mission Séniors au 03 28 58 87 18.

GRATUIT



Mercredi 14 août à 19h

● **SOIRÉE BLANCHE, COCKTAIL DINATOIRE : VENEZ AVEC UN VÊTEMENT BLANC**

Résidence La Cantate
Réservation au 03 76 14 00 00.

25 €

Mercredi 14 août à 19h

● **«LA PRISONNIÈRE DE BORDEAUX»**

de Patricia Mazuy avec Hafsia Herzi, Isabelle Huppert.

5 €



Mardi 27 août à 14h

● **LOTO**

Maison d'animations la Violette (Malo)

Inscriptions du 29 juillet au 2 août de 9h à 12h (pièce d'identité et justificatif de domicile) à la Mission séniors.

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

GRATUIT



Vendredi 30 août à 14h30

● **LOTO CARITATIF**

Résidence La Cantate
Réservation au 03 76 14 00 00.

2 € LA GRILLE
4 € LES DEUX
5 € LES TROIS

Bouger

Jeudi 11 juillet de 14h à 16h

● **BALADE À MALO-LES-BAINS POUR REPÉRER LES «3 CARRÉS DE L'ÉTÉ» :**

Carré Plage, Carré Vert, Carré Zen.
Inscriptions à la Mission Séniors.

GRATUIT 



S'informer

Lundi 2 septembre, de 14h à 16h

● **RÉUNION D'INFORMATION SUR LES ATELIERS «AIDE AU NUMÉRIQUE ET À LA TÉLÉPHONIE»**

Maison d'animation séniors "La Reuzine", Dunkerque-Centre.
Entrée libre.

Jeudi 5 septembre, de 14h à 16h

● **RÉUNION D'INFORMATION SUR LES ATELIERS «AIDE AU NUMÉRIQUE ET À LA TÉLÉPHONIE»**

Maison d'animation séniors "La Violette", Malo.
Entrée libre.

GRATUIT 



GRATUIT 



Découvrir / s'enrichir

Jeudi 9 juillet, de 14h à 16h30

● **VISITE DES COULISSES DE LA STATION D'ÉPURATION DE COUDEKERQUE-BRANCHE**

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

GRATUIT



Mercredi 14 août, de 14h30 à 16h30

● **HISTOIRE DE L'ART, DÉCOUVERTE DU RÉALISME ET DU NOUVEAU RÉALISME**

Atelier animé par Lynn, service civique à la Mission Séniors.
Maison d'animation "La Reuzine", Dunkerque-Centre.
Inscriptions à la Mission Séniors au 03 28 58 87 18.

GRATUIT 



Vendredi 16 août, de 9h à 17h

● **VISITE DU VIEUX-LILLE, REPAS LIBRE DANS UN PARC ET APRÈS-MIDI QUARTIER LIBRE**

Prévoir l'achat des tickets de train.
Inscriptions à la Mission Séniors au 03 28 58 87 18.

GRATUIT 



Mardi 20 août, de 14h à 16h30

● **VISITES ET DÉCOUVERTE DE L'AQUARIUM MUNICIPAL DE MALO**

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

GRATUIT 



Vendredi 30 août départ à 11h

● **CROISIÈRE À BORD DU BATEAU «LE CASTELNAU»**

Départ parc du Fort-Louis, promenade sur le canal de Bergues, arrivée à Bergues, repas au Bruegel (carbonade flamande ou pot'che vleech ou tartine berguoise/crème brûlée ou papetart/1 boisson/café). Après-midi libre à Bergues.
Retour au parc du Fort-Louis pour 16h45.
Pré inscriptions par téléphone jusqu'au 9 août.
Inscriptions à la Mission Séniors au 03 28 58 87 18.
Paiement directement au prestataire qui sera présent à la Mission Séniors uniquement le lundi 12 août de 11h à 12h.

39 €/PERS



Jeudi 5 septembre

● **SORTIE CULTURELLE À BOULOGNE-SUR-MER**

Le matin balade pédestre pour découvrir les œuvres de street art, accompagnée par un guide, repas au restaurant, et après midi visite libre de Nausicaa.
Pré-inscriptions les 12, 13 et 14 août, de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30 à la Mission Séniors au 03 28 58 87 18.
Le prix comprend le transport, le repas au restaurant et la visite guidée street art et l'entrée à Nausicaa.
Se munir de votre pièce d'identité et de la dernière feuille d'imposition recto verso.
Vous ne pouvez-vous déplacer pendant la période de pré-inscription.
Il est possible de se pré-inscrire également via la boîte mail mission.seniors@ville-dunkerque.fr, joindre les documents demandés.

15 € 24 € 36 € 48 € 60 €
(selon quotient familiale.)



Gym chorégraphiée

Du 8 juillet au 20 décembre

● **Maison d'animations séniors la Reuzine (Dunkerque-Centre), le mardi de 9h à 10h.**

● **Rosendael centre, le mardi de 11h à 12h.**

● **Méridien, le vendredi de 9h à 10h.**

● **Pasteur, vendredi de 11h à 12h.**

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

GRATUIT



Sortie marche phospor'âge

Vendredi 12 juillet matin durée 1h30

A LA DÉCOUVERTE DU QUARTIER DES GLACIS

Le quartier des Glacis, situé entre le centre-ville de Dunkerque et la station balnéaire de Malo-les-Bains est un lieu emblématique de l'évolution de la Ville de Dunkerque. Il doit tout d'abord son nom aux anciennes fortifications qui entouraient la ville. Cet espace vierge de toute construction, accueille en masse les dunkerquois de retour dans leur ville après la Seconde Guerre mondiale. Il fait aujourd'hui l'objet d'un projet de renouvellement urbain dont l'ambition est de le faire évoluer en écoquartier.
Inscriptions à la Mission Séniors au 03 28 58 87 18.



Vendredi 9 août après-midi durée 1h30

A LA DÉCOUVERTE DU QUARTIER DU MÉRIDIDIEN

D'une station balnéaire à l'autre, le quartier du Méridien

Fort du succès de sa station balnéaire et du nombre toujours plus croissant d'habitants, la commune de Malo-les-Bains s'étend plus à l'est dès les années 60. Le lancement d'un nouveau programme de logements de différents types et d'équipements propres construits dans un cadre paysagé agréable permet, dès 1971, l'édification d'une station balnéaire.
Inscriptions à la Mission Séniors au 03 28 58 87 18.



Les bons réflexes face aux fortes chaleurs

Grâce au plan canicule créé il y a vingt ans, les personnes âgées ou en situation de handicap sont accompagnées en cas d'alerte aux fortes chaleurs. A Dunkerque, près de 400 personnes se sont volontairement inscrites sur le registre canicule.

Une température supérieure à 25°C de moyenne, jour et nuit, pendant trois journées consécutives et le Préfet peut déclencher le plan canicule et son dispositif de prévention. Les fortes chaleurs ne sont pas sans risques pour la santé : il faut donc être vigilant et adapter son mode de vie, même pour une courte période. En cas de déclenchement, une équipe d'agents et de bénévoles de la Mission Séniors se mobilise pour contacter les 400 personnes qui se sont inscrites sur le registre de la municipalité. Un appel téléphonique peut suffire à prendre des nouvelles, s'assurer que la personne va bien, lui rappeler de s'hydrater, de fermer ses volets et garder de la fraîcheur. Ce lien peut aussi déclencher une intervention si un problème est décelé.

Une distribution de carte postale

La Ville s'engage auprès d'un maximum de séniors et va même au-delà de ses obligations en ouvrant le dispositif aux habitants âgés de plus de 60 ans (plus de 65 ans au niveau national). Une carte postale est distribuée dans chaque foyer, en accompagnement de l'Agenda de l'été et de ce supplément des « Enfants de Jean Bart » pour vous permettre de vous inscrire sur le registre du plan canicule. La démarche peut se faire aussi directement à la Mission Séniors.



Renseignements et inscriptions :

Mission Séniors

30 rue du Château

☎ 03 28 58 87 18

TÉMOIGNAGES

Farida, agente Mission Séniors :
« Prendre soin des gens, c'est naturel »

Si le plan canicule est déclenché, Farida, est rapidement mobilisée : « C'est important pour les gens de savoir qu'on est là pour eux ». L'appel permet à Farida de donner les consignes de prévention, mais pas seulement. « Même au téléphone, on entre dans l'intimité des gens et on ressent parfois qu'ils n'osent pas déranger, pas se plaindre, il faut donc être vigilant, poser des questions et s'assurer que tout va bien ». Farida à l'habitude de porter une écoute bienveillante et pour elle, c'est bien normal : « Prendre soin des personnes âgées ça ne s'apprend pas, c'est naturel ».

Colette, retraitée dunkerquoise :
« Mes filles sont rassurées »

Colette Duval est dynamique et s'est inscrite sur le registre du plan canicule. « Mes deux filles prennent soin de moi, elles me téléphonent mais n'habitent plus dans la région. Elles savent qu'en cas de grosses chaleurs elles ne seront pas les seules à penser à moi. » Colette Duval reconnaît l'utilité des conseils donnés. « On nous dit de boire, de boire beaucoup mais parfois, c'est une corvée quand on n'a pas soif. Le coup de fil ça fait du bien, surtout si on s'enferme un peu pour rester au frais ».

Pour l'été des séniors, c'est à vous de jouer!

Du 8 juillet au 23 août, les maisons d'animations séniors sont ouvertes un après-midi par semaine. La Ville de Dunkerque répond à une demande des aînés en quête d'un lieu où se retrouver l'été.

La Mission Séniors propose chaque été différentes activités et cette année encore, vous êtes les bienvenu(e)s pour participer à un atelier mémoire, faire du théâtre, de la gymnastique ou des balades à pied entre autres... Comme certains aînés souhaitent simplement se retrouver pour un temps de convivialité, la municipalité a décidé d'ouvrir, de 14h à 16h, la salle du Rivage (131, rue Gustave-Degans) le mardi, la Reuzine (44, rue du Maréchal-French) le mercredi et la salle de la Violette (54, rue du Général-Hoche) le vendredi. Si l'accueil autour d'un café est assuré par des jeunes en service civique, des agents ville et/ou des bénévoles, chacun aménage à son goût sa visite. Une partie de carte, un jeu de société, un tricot ou un livre à partager. L'espace est donc à vous et l'animation aussi.

Une balade en triporteur

L'autre nouveauté proposée cet été, c'est l'aventure dans les rues de Dunkerque à bord d'un triporteur. Il s'agit bien sûr d'une petite balade tranquille en ville, conduit par un jeune en service civique le temps d'un moment de détente sympathique et atypique. Le triporteur va se balader quatre demi-journées par semaine dans chacun des quartiers. De plus, le triporteur sera disponible sur simple réservation à la Mission Séniors (pour les balades) et directement sur les marchés (sans inscription préalable) de Dunkerque-Centre, le mardi matin au marché de Malo et le jeudi matin au marché de Petite-Synthe pour permettre aux séniors qui le souhaitent d'être ramenés avec leurs produits du marché à leur domicile.



N'oubliez pas votre Bonus Séniors

La ville de Dunkerque offre un cadeau de fin d'année à quelque 16 000 habitants de plus de 62 ans. Vous avez reçu pendant l'été un courrier, un formulaire vous invitant à choisir votre cadeau : le passeport sénior et ses chèques de réduction d'une valeur totale de 20 euros, le repas dansant, un colis ou un spectacle au bateau feu. Vous avez jusqu'au 13 septembre pour faire connaître votre choix et répondre par mail, par courrier ou en déposant le formulaire à l'accueil de la Mission Séniors.

Infos pratiques :

Mission Séniors

30 rue du Château

☎ 03 28 58 87 18



LE TRI
+ FACILE



BAC DE TRI

