

La Semaine Bleue

À tout âge, ensemble !

 dunkerque

Semaine Nationale
des retraités et
personnes âgées

**du 30 septembre
au 6 octobre 2024**



**Bouger
ensemble...
pour entretenir
la flamme !**



www.ville-dunkerque.fr

PROGRAMME

Mardi 24 septembre

De 14 h à 16 h

Envie de découvrir les projets intergénérationnels de la Mission Séniors ?

La Mission Séniors développe des projets intergénérationnels à la demande des séniors : transmission de savoirs, devoir de mémoire, ateliers créatifs, aide aux devoirs, repas partagés, jardinage... Venez découvrir les projets en cours et à venir et inscrivez-vous pour partager ces moments avec des collégiens et lycéens.

Maison d'Animation Séniors
« La Violette » (Malo)

54 rue Hoche - Dunkerque

Inscriptions Mission Séniors

☎ 03 28 58 87 18

Jeudi 26 septembre

À 14 h

L'amour n'a pas d'âge

Spectacle de la compagnie la belle histoire sur la vie sexuelle et affective des séniors suivi d'un échange et d'un speed dating des passions : rencontrez-vous autour de vos passions, hobbies...

Salle de spectacle du Méridien

181 rue de Cambrai - Dunkerque

Inscriptions à la Mission Séniors

☎ 03 28 58 87 18

Du lundi 30 septembre au dimanche 6 octobre

Semaine Découverte Séniors

L'ensemble des Maisons de quartier proposent aux séniors de venir découvrir gratuitement les activités proposées par l'association À Tes Côtés. Une inscription préalable est à réaliser auprès du secrétariat de la Maison de quartier concernée, gratuit sous réserve des places disponibles.

Plus d'informations :

🌐 www.atescotes.fr

Lundi 30 septembre

À 9 h 30

Marche

Venez marcher sur la digue de Malo les Bains

Renseignements :

Val des Roses

☎ 03 28 62 82 90

✉ [raja.mechoudi@](mailto:raja.mechoudi@fondationpartageetvie.org)

fondationpartageetvie.org



À 10 h

Parcours connecté

Le parcours imaginé par l'équipe DK Pulse, vous donnera la possibilité de marcher, mais aussi d'effectuer quelques exercices grâce à des QR codes. En les scannant, vous accéderez aux exercices et consignes à respecter pour bien les exécuter.

Départ de la résidence Domitys,
3 rue Benjamin Morel
Inscriptions auprès du secrétariat
de DK Pulse

☎ 06 68 27 20 76

De 10 h 30 à 11 h 30

Gymnastique douce

Venez participer à un cours de réveil musculaire animé par un animateur sportif diplômé

Salle d'animation de la résidence
autonomie Louis Matthys
19 rue Jacques Pitillon - Dunkerque
Inscription Résidence Louis Matthys

☎ 03 28 24 10 03

✉ jerome.barras@ville-dunkerque.fr

De 14 h à 16 h

Découverte de l'atelier

Art Créatif et création d'une flamme olympique

Les seniors qui participent à l'atelier « Art Créatif » de la Mission Seniors vont exposer leurs œuvres. Les visiteurs pourront participer à la création d'une flamme olympique.

Maison d'animation Seniors

Le Rivage

131 rue Gustave Degans - Dunkerque

Inscription Mission Seniors

☎ 03 28 58 87 18



À 14 h 30

Visite du Bateau Feu Scène nationale

Venez visiter les coulisses du théâtre de Dunkerque et découvrir l'envers du décor : les salles de spectacle, les espaces scéniques, les loges et la machinerie. A l'issue de la visite, vous serez présentés le programme, les spectacles à venir ainsi que les actions culturelles proposés.

Bateau Feu, place du Général de
Gaulle

Inscriptions à la Mission Seniors

☎ 03 28 58 87 18

Mardi 1^{er} octobre

De 10 h à 17 h

La Flamme Sportive

Différentes disciplines sportives adaptées vous seront proposées (Danse, Gym douce, Gym cognitive, boxe...)

Val des Roses

47 rue Marceau - Dunkerque

Renseignements et inscriptions au
Val des Roses

☎ 03 28 62 82 90

✉ [raja.mechoudi@](mailto:raja.mechoudi@fondationpartageetvie.org)

fondationpartageetvie.org

Nos Séniors ont du talent !

Mardi 1^{er} octobre à 14 h

Venez découvrir les talents artistiques, sportifs de plus de 50 séniors qui exposeront leurs œuvres durant cet après-midi, ponctuée d'animations festives (chorale, danse de salon...)

Salle de la Concorde

281 chemin du banc vert -

Dunkerque

Renseignements à la Mission
Séniors :

☎ 03 28 58 87 18

Pas d'inscription

De 14 h à 17 h

Rallye Bus Connect

2 équipes s'affronteront lors d'une course d'orientation en bus sur le Dunkerquois

Informations et inscriptions à la
Mission Séniors

☎ 03 28 58 87 18

De 14 h à 17 h

Escape Game Séniors

Plongez dans le décor du laboratoire d'un professeur et découvrez les secrets pour entretenir une bonne mémoire en résolvant les énigmes

Espace santé du Littoral

2 rue Saint Gilles - Dunkerque

Inscription au ☎ 03 28 27 97 34

De 14 h à 17 h

Porte ouverte au public du Relais Amical

Des animateurs bénévoles du Relais Amical vous proposeront des jeux, des activités manuelles, une initiation informatique...

Relais Amical

1019 quai aux Fleurs - Dunkerque

De 15 h à 17 h

La flamme Olympique s'invite à Van Eeghem

Intervention d'un professeur APA : ateliers sportifs en unité de vie protégée suivi d'une animation sportive avec un panneau interactif (LU) proposé par DK Pulse

Résidence Van Eeghem

Inscription au ☎ 03 28 63 32 14

Mercredi 2 octobre

De 11 h à 12 h

Alimentation du Sénior

Cibler les aliments protecteurs.
Eviter les carences chez la personne vieillissante

Préval

Maison d'animation Séniors Le Rivage
131 rue Gustave Degans - Dunkerque

Renseignements et inscriptions au

☎ 03 28 66 77 77

De 14 h à 16 h

Marche Bleue

Départ de la Maison de quartier
Pasteur

4 rue de l'Égalité - Dunkerque

Inscriptions au ☎ 03 28 59 69 06

De 14 h à 17 h

Balade en vélo adapté

Venez tester les vélos adaptés (trike, tricycle, tandem, handbike...)

Rdv 17 rue de Soubise à Dunkerque

Inscription :

Adar ☎ 03 28 66 96 82 ou

✉ lea.dubois@adar-dunkerque.com

À 15 h

Après-midi musicale et festive

Blind test musical suivi d'un goûter convivial

Salle de convivialité

Résidence Hestia

9 rue racine - Dunkerque

Inscriptions :

☎ 06 71 20 61 17 ou

✉ hestia.dunkerque@gmail.com

À 15 h 30 :

Défilé Fashion sportwear

Stade Tribut - Salon 1909

Renseignements et inscriptions au

Val des Roses

☎ 03 28 62 82 90

✉ raja.mechoudi@

fondationpartageetvie.org

Jeudi 3 octobre :

À 9 h et à 10 h 30

Découverte d'un appartement témoin domotisé

Visite et découverte d'un appartement témoin équipé en aides techniques, nouvelles technologies et domotique. Explication par un ergothérapeute, manipulation et essai possible.

APAHM

51 avenue Maurice Berteaux

Saint-Pol-sur-Mer

Inscriptions au ☎ 03 28 63 75 45

De 10 h à 12 h

Dunkerque, ville amie des aînés et l'isolement des séniors

Venez découvrir ou redécouvrir la ville amie des aînés, la restitution de la journée de lancement du 23 mai et évoquer par le biais d'un jeu de société, la question de l'isolement des séniors et comment contribuer à recréer du lien social

Maison d'animations « La Reuzine »,
Dunkerque Centre

Renseignements et inscriptions :

Mission Séniors ☎ 03 28 58 87 18

À 14 h

Kermesse

Jeux divers et tombola

Salle à manger de la résidence des Charmilles

Inscriptions au ☎ 03 28 28 56 32

De 14h à 16h

Pétanque bleue

Maison de quartier du Pont Loby,
1602 rue du Banc Vert - Dunkerque

Inscriptions au ☎ 03 28 59 69 12

À 14 h 30

Balade avec vue sur mer

Venez-vous balader au départ du parking du LAAC, passage par le quartier Grand Large pour évoquer les traces des Ateliers et Chantiers de France et retour par le jardin des Sculptures pour découvrir ses œuvres en plein air. Durée 1h30 environ

Réservation au musée du LAAC

☎ 03 28 29 56 00

ou ✉ [art.contemporain](mailto:art.contemporain@ville-dunkerque.fr)

[@ville-dunkerque.fr](https://ville-dunkerque.fr)

De 14 h à 17 h

Escape Game Séniors

Plongez dans le décor du laboratoire d'un professeur et découvrez les secrets pour entretenir une bonne mémoire en résolvant des énigmes

Espace Santé du Littoral

2 rue Saint Gilles - Dunkerque

Inscription au ☎ 03 28 27 97 34

À 14 h 30

Ciné Bleu

La mission seniors présentera avant le film le mini reportage des activités tourné par les services civiques.

La séance sera suivie d'un échange avec un membre de l'équipe du Studio 43 et d'un goûter



Quand vient l'automne de François Ozon (1 h 44)

Avec Josiane Balasko, Hélène Vincent et Pierre Lottin

Michelle, une grand-mère bien sous tous rapports, vit sa retraite paisible dans un petit village de Bourgogne, pas loin de sa meilleure amie Marie-Claude. À la Toussaint, sa fille Valérie vient lui rendre visite et déposer son fils Lucas pour la semaine de vacances. Mais rien ne se passe comme prévu.

Studio 43

Pôle Marine - Dunkerque

Gratuit sur Inscription :

✉ contact@studio43.fr

☎ 03 28 66 47 89

De 15 h 30 à 16 h 30

Gymnastique cognitive

Venez participer à un cours de réveil musculaire animé par un animateur sportif diplômé

Salle d'animation

Résidence autonomie Louis Matthys

19 rue Jacques Pitillon - Dunkerque

Inscription au ☎ 03 28 24 10 03 ou

✉ jerome.barras@ville-dunkerque.fr



Vendredi 4 octobre

De 14 h à 16 h

Loto bleu

Maison de quartier Alliance

51 rue Verheecke - Dunkerque

Inscription au ☎ 03 28 59 69 06

De 14 h à 17 h

Portes ouvertes

Des animateurs bénévoles du Relais amical vous présenteront les activités et missions qu'ils proposent

Relais Amical

1019 quai aux Fleurs - dunkerque

De 15 h à 16 h

Concert Guitar'Adra

Concert donné par une trentaine de guitaristes et ses chanteuses et chanteurs.

Maison d'animations Séniors

« La Violette » - Malo-les-Bains

Inscription au ☎ 06 80 40 14 65 ou

✉ adradk@gmail.com

De 15 h à 17h

Porte ouverte du club Dunkerquois des chiffres et des Lettres

Maison de quartier du Méridien

Rue de Cambrai - Dunkerque

A 18 h

Piano Bar géant

Pianiste et musiciens vous attendent au Val des Roses

Val des Roses

47 rue Marceau - Dunkerque

Inscriptions au ☎ 03 28 62 82 90

ou ✉ [raja.mechoudi@](mailto:raja.mechoudi@fondationpartageetvie.org)

fondationpartageetvie.org

Samedi 5 octobre

14 h 30 (ouverture des portes 14 h)

Représentation de l'atelier Coup de Théâtre

Venez assister à la représentation de l'Atelier coup de Théâtre « La Coloc' »

Salle de spectacle du Méridien

181 rue de Cambrai - Dunkerque

Inscription : Maison de quartier de

Rosendael Centre ☎ 03 28 59 69 47

ou Mission Séniors ☎ 03 28 58 87 18

La ville de Dunkerque vous simplifie la vie et vous informe de la mise en place d'un portail numérique dédié aux activités de la mission seniors. Vous pourrez vous inscrire facilement et rapidement depuis chez vous aux animations gratuites et payantes, avoir connaissance des actualités de la mission seniors et de ses partenaires.

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter la mission seniors au ☎ **03 28 58 87 18** ou ✉ mission.seniors@ville-dunkerque.fr

L'adresse du site est :

🌐 <https://www.dunkerque-seniors.fr>

NOUVEAU !

Le portail seniors ville de Dunkerque

une page web réservée aux plus de 60 ans

WWW

ACTUALITES

MES RECOMMANDATIONS

MES DOCUMENTS

Besoin d'être accompagné pour utiliser ce nouveau portail, contacter le 03 28 58 87 18

Connectez-vous sur www.dunkerque-seniors.fr

FONDS D'APPUI POUR DES TERRITOIRES INNOVANTS SENIORS

CLIC du Littoral

CNSA

unikerque

Nord
le Département est là

CLIC
du Littoral



unikerque