

LE MAG' ADAR

AVRIL
2025

NUMÉRO
05

ÇA Y EST ON A DÉMÉNAGÉ !

Nous sommes ravis de vous annoncer que l'ADAR a récemment déménagé au **21 rue du Sud à Dunkerque**. Nos nouveaux locaux modernes sont prêts à vous accueillir du **lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30**.



Pour rappel, nous disposons également de deux autres antennes ouvertes du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h :

- Agence de **Bourbourg** : 2 rue Carnot.
- Agence de **Bergues** : 1 rue Anglaise.

N'hésitez pas à venir nous rencontrer pour toute information.

GÉRALD : NOTRE NOUVEL AGENT TECHNIQUE

Nous avons le plaisir de vous annoncer l'arrivée de Gérald, au sein de l'équipe de l'ADAR, en remplacement d'Olivier qui part pour une retraite bien méritée. Gérald apportera son expertise pour vous accompagner dans vos besoins quotidiens.

Passionné de jardinage, Gérald est prêt à vous aider pour garder votre pelouse toujours impeccable, entretenir vos espaces verts, débroussailler vos extérieurs et même embellir votre jardin selon vos envies avec de belles fleurs. En plus des petits travaux de jardinage, Gérald est compétent pour réaliser de petits travaux de bricolage, tels que changer une ampoule, remplacer les joints de robinetterie, poser un cadre ou monter une étagère.

N'hésitez pas à faire appel à Gérald pour entretenir votre domicile et vos espaces extérieurs. Pour plus d'informations ou pour planifier une intervention, contactez-nous au 03 28 66 96 82 ou visitez notre site web <https://www.adar-asso.fr/>.

SOMMAIRE

Ça y est on a déménagé ! /
Gérald : Notre nouvel agent technique
Page 1

La mobilité, un enjeu vital pour votre autonomie /
Votre avis compte
Page 2 et 3

Programme des activités 2025 /
Notre page Facebook
Page 4



TRUC'ADAR

Participez aux trois éditions du Truc'Adar en 2025 pour avoir une chance d'être l'un des trois gagnants sélectionnés parmi les participants fidèles.

Pour participer, conserver précieusement la réponse à la question ci-dessous, elle vous sera utile lors du dernier numéro du MAG'ADAR 2025. Restez à l'affût des prochaines éditions pour multiplier vos chances de gagner !

À quelle date pourrons-nous fêter l'été ensemble ?

LA MOBILITE, UN ENJEU VITAL POUR VOTRE AUTONOMIE

La mobilité, Clé de Lutte contre l'isolement

La mobilité est un élément clé pour maintenir une qualité de vie optimale, en particulier pour les personnes en perte d'autonomie. Elle permet de préserver votre **indépendance**, d'entretenir des **liens sociaux** et de **réduire les risques d'isolement**.

Aller faire ses courses, consulter un médecin, ou tout simplement rendre visite à un proche devient un véritable défi lorsque les solutions de mobilité adaptées font défaut.

LES SOLUTIONS DE MOBILITÉ SUR LE TERRITOIRE CUD AVEC DK BUS

Tél: 03.28.59.00.78

LE SERVICE ETOILE

- Dédié aux seniors de plus de 70 ans
- Gratuit et limité à 20 trajets/mois
- Ce service à la demande dessert les arrêts classiques et les arrêts "étoile" du lundi au samedi de 8h15 à 18h30
- Il vous garantit une place assise

TRANSPORT À LA DEMANDE

SERVICE
ÉTOILE

LE SERVICE HANDIBUS

- Dédié aux personnes à mobilité réduite, et conçu pour les personnes en situation de handicap
- Gratuit et disponible de 4h à minuit 7jrs/7
- C'est un transport "porte à porte"

TRANSPORT À LA DEMANDE

SERVICE
HANDIBUS

Comment faire pour en bénéficier ?

Remplir un formulaire disponible à l'espace DK BUS ou téléchargeable sur "www.dkbus.com (rubrique " nos services" : transport A la Demande)

A renvoyer :

- Par courrier : DK BUS - Service Transport A la Demande - 40 rue des Abattoirs - CS 40063 - 59944 Dunkerque Cedex 2
- Par mail : dkbus.tad@transdev.com
- ou déposez-le à l'Espace DK'Bus à côté de la gare de Dunkerque.

Spécificité pour HANDIBUS

- Frais d'instruction de 15€ (selon tarif en vigueur), non remboursable à rajouter au formulaire.
- Vous serez contacté pour rencontrer un ergothérapeute qui évaluera votre situation.
- Votre demande sera examinée par une commission d'accès pour étudier votre demande et autoriser l'accès au service.
- Vous serez informé par courrier des suites réservées

Des solutions existent...



Heureusement, des services sont à votre disposition sur le territoire de la **Communauté Urbaine de Dunkerque** et sur le territoire de la **Communauté de Communes des Hauts de Flandre** pour vous accompagner dans vos déplacements quotidiens et vous offrir plus de libertés. De plus, l'ADAR vous propose des solutions sur ces deux territoires.

LES SOLUTIONS DE MOBILITÉ SUR LE TERRITOIRE CCHF

Tél: 03.83.73.73.44



Un nouveau transport à la demande est disponible en partenariat avec Haut-de-France Mobilités depuis le 6 novembre 2024. Il est **ouvert à tous les résidents de la CCHF**, il est adapté aux personnes à mobilité réduite, y compris celles en fauteuil roulant. Il est complémentaire aux transports en commun.

Pour quels trajets ?

- Le service à la demande est disponible du **lundi au vendredi de 7h à 19h**
- Pour les personnes en situation de handicap et les seniors de plus de 75 ans

Conditions d'accès ?

- Envoyer un justificatif (**attestation MDPH** ou **carte d'identité**) par mail : centrale.tadpasspass@transdev.com
- Trajets limités à **1 aller/retour par semaine** et **4 allers/retours par mois** maximum par personne.
- Tarif réduit : **1 € par trajet**

L'ADAR : à VOS CÔTÉS, CHEZ VOUS

L'ADAR propose un **accompagnement personnalisé aux sorties**, conçu pour ceux qui souhaitent se déplacer en toute sécurité, qu'il s'agisse de **sorties régulières** ou **ponctuelles**.



Comment ça fonctionne ?

Nos aides à domicile sont là pour vous accompagner, en prenant en compte **vos besoins et capacités spécifiques**. Elles vous apportent un soutien rassurant et encourageant, en assurant **vos déplacements**.

Que ce soit **à pied, en fauteuil roulant, en voiture** ou en **transport en commun**, nos aides à domicile s'adaptent à vos envies et à vos besoins pour vous offrir un accompagnement sur mesure.

En cas de besoin, l'ADAR peut mettre à votre disposition l'un de ses véhicules.

Initiative innovante

L'ADAR propose également des ateliers prévention et des activités pour maintenir votre activité physique, telles que l'initiation aux vélos adaptés avec le programme "Vélo et vous !



Les types de sorties que nous vous proposons :

• Faire les courses



Notre aide à domicile vous accompagne pour faire vos courses, en toute sécurité.



• Rendez-vous médicaux

Vous pouvez compter sur notre équipe pour vous accompagner chez le médecin, chez le dentiste ou pour tout autre examen médical.



• Sorties culturelles

Aller au cinéma, visiter une exposition, assister à une pièce de théâtre ou à un concert.



• Promenades

Pour garder le contact avec l'extérieur, stimuler votre activité physique et prévenir les chutes, nous vous accompagnons en promenade, à pied ou en fauteuil roulant.



• Autres sorties

Besoin d'aller chez le coiffeur, de prendre un thé chez un ami ? Nous vous aidons à sortir et à profiter pleinement de ces moments.

Le **service « Sortir Plus »**, proposé par l'Agirc-Arrco, s'adresse aux retraités de 75 ans et plus qui ont des difficultés pour se déplacer. Il permet d'organiser des prestations d'accompagnement pour les sorties, que ce soit à pied ou en véhicule afin de renouer vers l'extérieur.

Pour en bénéficier, il suffit, dès lors que vous aurez un premier besoin de sortie, d'en faire la demande par téléphone au 0 971 090 971 (service gratuit + prix appel) ou d'effectuer une demande de rappel via le site : <https://services75ans.agirc-arrco.fr/>

Pour plus d'informations



03.28.66.96.82



contact@adar-dunkerque.com

VOTRE AVIS COMPTE : DES NOUVEAUTÉS POUR MIEUX VOUS ÉCOUTER !

A l'ADAR, nous améliorons l'évaluation de la satisfaction pour mieux prendre en compte vos retours. En 2025, plusieurs changements vont voir le jour :

- Des **questionnaires plus accessibles** en FALC (Facile à Lire et à Comprendre).
- Un **format numérique** pour répondre plus facilement.
- Un meilleur **partage des résultats** via le Mag ADAR, notre site et des réunions d'échange.

Votre participation est essentielle ! Restez connectés pour plus d'infos et aidez-nous à améliorer nos services.

Merci de répondre au questionnaire ci-joint !

LE PROGRAMME DES ACTIVITES 2025

MAI

- 2 mai : Peinture & créativité
- 5 mai : Modelage en céramique
- 6 mai : Ben d'mon temps ...
- 7 mai : A la rencontre des lamas et alpagas
- 9 mai : Tournois de pétanque
- 13 mai : Nos animaux complices
- 15 mai : Retracer notre histoire
- 16 mai : Débat théâtre



JUIN

- 2 juin : Peinture & détente
- 3 juin : Ben d'mon temps ...
- 5 juin : Jeux nature & dégustations
- 6 juin : Débat théâtre
- 10 juin : Scène ouverte
- 11 juin : Théâtre en mouvement
- 12 juin : Rencontre animale
- 13 juin : Tour en petit train

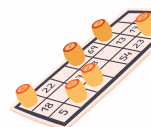
JUILLET

- 1 juillet : Débat théâtre
- 2 juillet : Bal musette & guinguette
- 3 juillet : Détente au musée du LAAC
- 7 juillet : Enigmes et gourmandises
- 8 juillet : Profiter du soleil en vélo adapté
- 9 juillet : Venez fêter l'été
- 10 juillet : Ben d'mon temps ...
- 14 juillet : Soirée feu d'artifice
- 15 juillet : Nos animaux complices

- 20 mai : Sur les routes en vélos en adaptés
- 21 mai : Journée internationale du thé
- 22 mai : Alors on dance ?
- 23 mai : Un art surprise
- 27 mai : Miaou miaou
- 28 mai : Exploration des 5 sens
- 30 mai : Nos animaux complices



- 17 juin : Bal musette & guinguette
- 18 juin : Peinture sur pots
- 19 juin : Vélo adapté & découverte
- 20 juin : Tournoi de pétanque & tir à l'arc
- 24 juin : Théâtre en scène
- 25 juin : ben d'mon temps ...
- 26 juin : Sur les routes en vélos en adaptés
- 27 juin : Bal musette & guinguette
- 30 juin : Atelier gâteaux



- 16 juillet : Olympiade
- 17 juillet : Tour en petit train
- 22 juillet : Communiquons du nord au sud
- 23 juillet : Profiter du soleil en vélo adapté
- 24 juillet : Un poème au parc
- 28 juillet : Promenade et glaces sur la digue
- 29 juillet : Fabrique ton savon
- 30 juillet : Tour en petit train
- 31 juillet : Enigmes et gourmandises



Inscription au 03.28.66.96.82

SUIVEZ NOUS SUR FACEBOOK POUR NE RIEN RATER



Saviez-vous que l'ADAR est présent sur Facebook ? En nous suivant, vous serez **informés en temps réel de toutes nos actualités, événements et activités**. C'est également l'occasion de découvrir de nombreuses photos illustrant nos actions et moments forts.



En aimant notre page, vous rejoindrez une communauté dynamique et resterez connectés avec nous au quotidien. N'hésitez plus, **cliquez sur "J'aime"** et partagez notre page avec vos proches pour que chacun puisse bénéficier de nos informations et services. À très bientôt sur Facebook.

Pour plus de facilité à trouver notre page, noter « **ADAR** » en majuscule.