
LA GAZETTE MES PARENTS & MOI

RETOUR SUR NOVEMBRE, DÉCEMBRE ET JANVIER



LE SOMMAIRE

POUR ALLER DIRECTEMENT À L'ESSENTIEL

SOMMAIRE

ATELIERS - 3/4/5/6

Découvrez nos ateliers phares des dernières semaines

PORTRAITS - 7

Visites de convivialité et livraison de courses, Mme Renault vous dit tout !

BIEN-ÊTRE - 8

Des conseils et astuces sur le thème des activités manuelles et créatives

CULTURE - 9

Nos sélections littéraires du moment

DIVERTISSEMENT - 10/11

Amusez-vous avec des jeux spécialement conçus pour vous !



SORTIE CULTURELLE

CE N'EST PAS AUX VIEUX SINGES QUE L'ON APPREND À FAIRE LA GRIMACE

23 novembre 2022

Ateliers



EXPOSITION "MALIN COMME UN SINGE"



Un mercredi de novembre, Mes Parents & Moi ont accompagnés un groupe de seniors à une exposition sur le thème de l'évolution à la fabrique des savoirs.

Cette sortie culturelle est un excellent exemple de la manière dont les aînés peuvent continuer à apprendre et à explorer le monde.

REPAS DE NOËL

UN DÉLICIEUX REPAS POUR LES AÎNÉS DE LA VILLE

21 décembre 2022

Ateliers



LES PAPILLES DES PAPYS ONT ÉTÉ CHOYÉES



Afin de remercier leurs adhérents pour leur fidélité, l'association Mes Parents & Moi a décidé de les inviter à partager un repas de fin d'année afin de fêter Noël ainsi que la nouvelle année avec eux !

Ils sont repartis avec des cadeaux, le ventre bien rempli et surtout avec un grand sourire aux lèvres.

DE 8 À 80 ANS... IL N'Y A QU'UN CHIFFRE QUI CHANGE

28 décembre 2022

Ateliers



PROJET INTER- GÉNÉRATIONNEL



Les membres Mes Parents & Moi ont terminé l'année sur une touche positive avec la rencontre des enfants du centre Jean-Pierre Papin avec qui ils ont entretenus une correspondance écrite sur un mois.

Au programme :
Jeux, rires, discussions et échange de cadeaux. De quoi ravir petits et grands !

NOUVEL AN CHINOIS

UN NOUVEL AN CHINOIS CÉLÉBRÉ COMME IL SE DOIT !

25 janvier 2023

Ateliers



UN ATELIER POUR TOUS LES GOÛTS !



Pour le nouvel an chinois, Mes Parents & Moi a invité ses adhérents ainsi que les résidents d'un Ehpad afin de participer à leur atelier.

Cuisine asiatique, origamis, écriture chinoise et jeux de société... Il y avait de quoi ravir chacune des envies de chacun !

LE PORTRAIT DU MOIS

LES MEMBRES DE L'ASSOCIATION MES PARENTS & MOI SE LIVRENT À VOUS

Portraits



Chaque mois nous allons sélectionner un des bénéficiaires afin qu'il puisse vous témoigner son expérience aux côtés de l'association. C'est au tour de Madame Renault de commencer :

En quoi consiste le service de livraison de courses et de visites de convivialité dont vous bénéficiez ? "Une personne m'apporte mes courses et en plus elle reste une heure à chaque fois pour jouer au Scrabble avec moi"

Pour quelles raisons avez-vous besoin de ce service ? "Et bien écoutez, vu ma santé, je suis bien contente que l'on m'apporte mes courses à domicile car j'ai deux étages à monter donc c'est très dur."

Quelle est la chose que vous préférez dans ce service ? "Bah de jouer au Scrabble *rires*"

De quelle manière avez-vous connu Mes Parents & Moi ? "J'ai d'abord connu Courses & Moi puis on m'a proposé de venir chaque mercredi pour faire des activités et je suis très contente de cette démarche. On joue au Scrabble, il y a diverses activités, c'est jamais la même chose."

LES BONS CONSEILS POUR UN BIEN VIEILLIR À TOUTE ÉPREUVE

Bien-être

EXERCER UNE ACTIVITÉ MANUELLE ET CRÉATIVE

La retraite peut être l'occasion de découvrir ou de reprendre une activité créative. Exercer une activité manuelle a de nombreux bienfaits sur le cerveau et le bien-être psychologique.

Des études montrent que cela aide à :

- Développer sa créativité
- Diminuer le stress
- Conserver sa motricité et son agilité
- Améliorer l'estime de soi et sa bonne humeur : réaliser des choses de ses mains constitue une grande source de satisfaction
- Stimuler les capacités cognitives

L'association Mes Parents & Moi vous propose un panel varié d'activités manuelles et créatives. Pour plus d'informations à ce sujet, rendez-vous au dos de cette gazette, contactez le **02.78.08.95.75** ou rendez-vous sur leur site internet : **www.mesparentsetmoi.com** dans la rubrique "Nos ateliers".



LES SÉLECTIONS DU MOMENT

NE LOUPEZ AUCUNE PÉPITE !

Culture



Ce livre raconte l'histoire d'une correspondance épistolaire entre une jeune New-Yorkaise et un groupe de seniors sur une île britannique pendant la Deuxième Guerre mondiale. Les lettres révèlent les histoires de vie et les réflexions de chacun sur la vie, l'amitié, l'amour et la lecture.



Ce livre explique comment simplifier sa vie pour accroître son bonheur et sa sérénité en se concentrant sur l'essentiel. Il propose des méthodes pour désencombrer sa maison, son travail, sa vie sociale et mentale.



Ce livre raconte l'histoire d'un vieux veuf qui vit seul dans la forêt amazonienne et passe ses journées à lire des romans d'amour. Lorsqu'un jeune Indien rencontre le vieil homme, ils développent une amitié touchante qui les aide à faire face à leurs défis respectifs. Le livre aborde des thèmes tels que la solitude, l'amitié et l'importance de la lecture dans notre vie.

JEUX

GARDEZ VOTRE ESPRIT EN FORME !

Divertissement

MOTS CACHÉS MES PARENTS & MOI

Thème : Seniors et Elbeuf

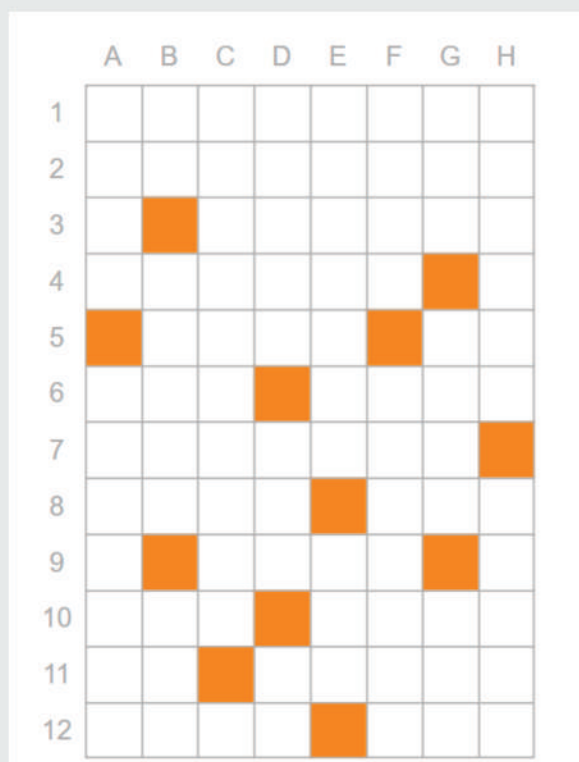
T	W	L	O	P	M	V	A	C	A	N	C	E	S
P	K	X	M	S	P	X	B	M	K	J	G	B	X
P	K	R	D	O	Y	N	S	O	U	R	I	R	E
A	J	J	E	U	M	X	R	O	U	E	N	A	X
T	Y	N	S	T	C	A	M	E	M	B	E	R	T
R	M	K	E	I	R	G	D	S	T	I	F	L	G
I	A	K	N	E	P	A	U	A	D	Y	Z	L	E
M	R	L	I	N	E	K	I	S	M	J	L	X	E
O	C	O	O	O	F	L	S	T	I	O	B	H	R
I	H	C	R	S	Q	N	B	E	E	N	U	J	Y
N	É	M	É	M	O	I	R	E	I	K	E	R	G
E	I	M	J	H	J	F	B	X	U	N	R	M	C
A	T	E	L	I	E	R	S	S	W	F	E	U	B
O	X	E	C	I	D	R	E	X	Y	P	W	B	R

Amour	Ateliers
Camembert	Cidre
Elbeuf	Marché
Mémoire	Patrimoine
Retraite	Rouen
Seine	Senior
Sourire	Soutien
Usine	Vacances

JEUX

GARDEZ VOTRE ESPRIT EN FORME !

Divertissement



Mots croisés

HORIZONTELEMENT

1. Conducteur en électricité.
2. Pratiquer des tests en labo.
3. Rappelée par le public.
4. Marche à petits pas.
5. La limite du bois. Il s'oppose à ça.
6. Ses élèves avaient du bagage. Club madrilène.
7. Ancien proviseur de lycée.
8. Éructa. N'accepta pas.
9. Rivière périgourdine.
10. Il est porteur de l'information génétique. Nuance de jaune.
11. Dêvêtu. Gratte en Inde.
12. Abri. Stimulant illicite.

VERTICALEMENT

- A. Fabrique, exécute. S'exclament (s').
- B. Dans le vent. Machine à reproduire. Il faut être deux pour le faire.
- C. Préparateur.
- D. Allongé pour le repos. Passage étroit. Devant celui que l'on fête.
- E. Énigme. Elle définit les droits et les devoirs de chacun.
- F. L'ouïe du violon. Anaconda aquatique.
- G. Au monde, désormais. Mets indien. Style de musique.
- H. Appareil de lavage. Il peut se siffler accompagné d'un canapé.

Réponse



Pas de triche ! On vous voit venir les petits malins




LES PROCHAINS ATELIERS

OUVREZ VOS AGENDAS !

Découvrez ici les prochains ateliers **GRATUITS** proposés par l'association Mes Parents & Moi !

LES ATELIERS DE MARS


Nutrition 
01/03

Informatique 
08/03


Création
de lessive 
15/03


Déjeuner débats
29/03



Mémoire 
22/03

LES ATELIERS D'AVRIL

Prévention 
05/04

Informatique 
12/04

Jardinage 
19/04

Loto 
26/04



LES ATELIERS DE MAI

Cuisine 
03/05

Informatique 
10/05

Sortie culturelle 
17/05

Randonnée 
31/05

Tricot/Bougies  
24/05