
LA GAZETTE MES PARENTS & MOI N°2

UNE ANNÉE QUI DÉMARRE EN BEAUTÉ



LE SOMMAIRE

POUR ALLER DIRECTEMENT À L'ESSENTIEL

SOMMAIRE

ATELIERS - 3/4/5/6/7/8/9/10/11/12/13/14/15

Découvrez les ateliers phares de ce début d'année

PORTRAIT - 16

Grâce au récit de Joël sur son expérience, le service de conciergerie n'aura plus aucun secret pour vous !

BIEN-ÊTRE - 17

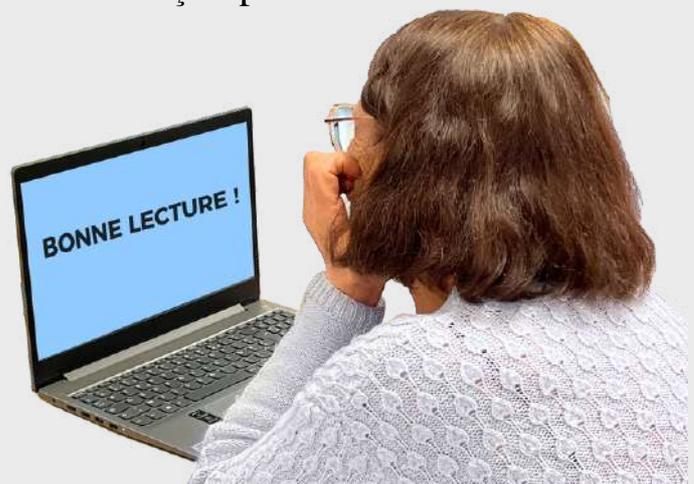
Des conseils et astuces santé pour développer vos sens et entretenir votre cerveau

CULTURE - 18

Les meilleurs films du moment, pour les seniors

DIVERTISSEMENT - 19/20/21

Amusez-vous avec des jeux spécialement conçus pour vous !



CRÊPES & MUSIQUE

UNE CHANDELEUR TRÈS RÉUSSIE !

01 février 2023

Ateliers



VISITE SURPRISE DU MAIRE D'ELBEUF

Pour ce premier mercredi de février, l'association Mes Parents & Moi a décidé de fêter la Chandeleur avec ses adhérents. Mais avant l'atelier, ils ont eu la visite de Djoudé Merabet, le maire d'Elbeuf.



Après cela, ils se sont divisés en deux équipes pour s'affronter lors d'épreuves musicales puis ont pu déguster de bonnes crêpes !

DES AS DE L'INFORMATIQUE

UNE HISTOIRE QUI A COMMENCÉ PAR UN "CLIC"

08 février 2023

Ateliers



LES NOUVEAUX BILL GATES DE ROUEN



L'association Mes Parents & Moi organise chaque mois un atelier informatique à destination des seniors. L'objectif étant de les accompagner dans la lutte face à la fracture du numérique.

Les participants apprennent à utiliser leurs ordinateurs, smartphones et tablettes de façon intuitive à l'aide des membres de l'association.

LA CRÉATIVITÉ N'A PAS D'ÂGE

CHAPEAU LES ARTISTES

15 février 2023

Ateliers



DE PEINTRES À BIJOUTIERS...



Mercredi 15 février, les adhérents de l'association Mes Parents & Moi ont pu bénéficier d'un atelier artistique. Ils ont accueilli avec enthousiasme quelques résidents de l'Ehpad La Ruche et de La résidence du Sud qui se sont joints à eux.

Certains ont décidé de fabriquer des bracelets et des colliers tandis que d'autres ont préféré jouer les Picasso.

DU SPORT POUR MARDI GRAS

22 février 2023

Ateliers



APRÈS L'EFFORT, LE RÉCONFORT...



Pour mardi gras, l'association Mes Parents & Moi a décidé de convier ses adhérents à un atelier remise en forme. Au programme, de la gym douce pour détendre et renforcer ses muscles grâce à des exercices simples permettant d'éviter les chutes, certains maux de dos et autres douleurs.

Après cet atelier "healthy", mardi gras oblige... Des gaufres étaient proposées aux seniors présents afin de célébrer mardi gras comme il se doit.

UNE CONFÉRENCE GOURMANDE

DES SENIORS QUI AVAIENT LA PÊCHE !

1 er mars 2023

Ateliers



CÉCILE N'A PAS RACONTÉ DE SALADES... DE FRUITS !



Pour le 1er jour du mois de mars, l'association Mes Parents & Moi a organisé une conférence nutritive sur le thème des glucides.

Les seniors présents ont reçu de nombreuses informations utiles de la part de Cécile, leur formatrice du jour. Ils ont ensuite mis la main à la pâte pour concocter une délicieuse salade de fruits qu'ils ont ensuite pu déguster tous ensemble.

LE KARAOK'EH PAD

SORTEZ LES PARAPLUIES !

14 mars 2023

Ateliers



ENCORE PLUS DE COMPAGNIE POUR LES REINES DES ABEILLES DE L'EHPAD LA RUCHE !

Travaillant en étroite collaboration avec l'EHPAD La Ruche d'Elbeuf, l'association Mes Parents & Moi accueille chaque semaine plusieurs résidents de celui-ci.

En ce mardi 14 mars, c'était au tour des adhérents de l'association d'être conviés au sein de l'EHPAD La Ruche pour une activité karaoké avec certains résidents.

L'occasion pour les deux parties de faire de nouvelles connaissances tout en montrant leurs talents de chanteurs et chanteuses et en s'amusant !



ÇA SENT BON LES ÉCONOMIES

UNE ACTIVITÉ ÉCO-RESPONSABLE

15 mars 2023

Ateliers



DE L'EAU, DU SAVON ET DES CRISTAUX... C'EST TOUT !



Le coût de la vie est de plus en plus élevé alors que de nombreux seniors ont du mal à vivre correctement de leur retraite tandis que la pollution est un fléau du quotidien...

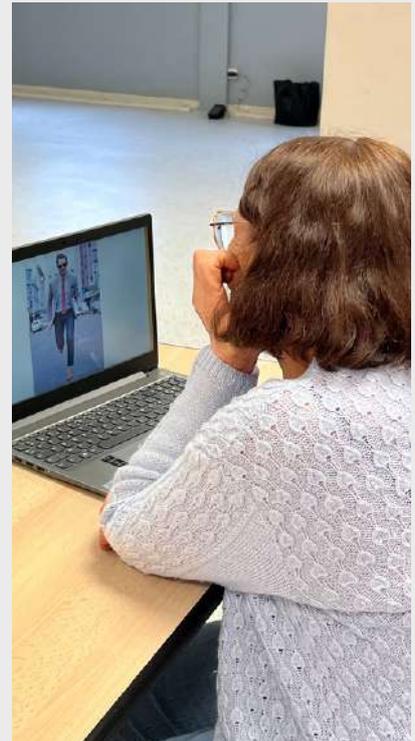
C'est pourquoi l'association Mes Parents & Moi a décidé de proposer un atelier "conception de lessive naturelle fait maison" à ses adhérents afin qu'ils puissent apprendre à concevoir une lessive efficace, peu coûteuse, respectueuse de l'environnement et simple à réaliser !

C'EST PARTI DANS TOUS LES SENS !

À CHAQUE STAND SON SENS

22 mars 2023

Ateliers



ILS ONT VU, ÉCOUTÉ, TOUCHÉ, SENTI ET GOÛTÉ

En cet après-midi de mars, l'association Mes Parents & Moi a préparé un atelier un peu particulier pour ses adhérents.



En effet, les participants ont pu mettre à l'épreuve leurs 5 sens primaires sur différents stands tout au long de l'atelier.

- Vue : Retenir des détails sur des images
- Ouïe : Deviner d'où les sons proviennent
- Touché : Deviner des objets les yeux bandés
- Goût : Deviner des aliments les yeux bandés

PAIN AU CHOCOLAT OU CHOCOLATINE ?

29 mars 2023

Ateliers



LA PREMIÈRE GAZETTE A FAIT DES HEUREUX !



En ce dernier mercredi de mars, les adhérents de l'association Mes Parents & Moi se sont réunis de 10h à 12h à la salle La Rigole d'Elbeuf pour échanger leurs opinions autour d'un délicieux petit-déjeuner.

Le soleil était au rendez-vous ! L'occasion pour quelques seniors de lire le premier numéro de la gazette tout en faisant un bain de vitamine D.

LE CINÉMA... EN COULEURS !

03 avril 2023

Ateliers



UN, DEUX, TROIS, ET... ACTION !



Comme chaque premier lundi du mois, le cinéma Grand Mercure d'Elbeuf propose des séances pour les seniors à des prix attractifs.

L'occasion idéale pour les adhérents de l'association Mes Parents & Moi qui, grâce à une récente collaboration, bénéficie de tarifs exclusifs pour cette séance mensuelle.

À l'affiche ce jour-ci : "Qu'est-ce qu'on a fait au bon Dieu ?"

ATTENTION SUR LA ROUTE !

LES SENIORS REPASSENT LE CODE

05 avril 2023

Ateliers



ILS NE SONT PAS TOUS TOMBÉS DANS LE PANNEAU !



Repasser l'examen du Code de la route à plus de 60 ans ? C'est le pari que l'association Mes Parents & Moi a lancé à ses adhérents le 5 avril 2023.

Lors de cet atelier préventif, les participants ont pu passer un examen fictif du Code de la route. L'objectif ? Remettre en confiance les seniors au volant mais aussi en tant que piéton.

En effet, ceux-ci peuvent rencontrer des difficultés lorsqu'ils sont face à certaines situations. La vision, la coordination et la réactivité peuvent diminuer avec l'âge, ce qui peut rendre la conduite plus difficile et dangereuse.

ATELIER JARDINAGE AU PUCHOT

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR LE JARDIN'ÂGE !

19 avril 2023

Ateliers



TRINQUONS AUX BEAUX JOURS !

Après la pluie, vient le beau temps !

Face à une inflation de plus de 13% sur les produits alimentaires, l'association Mes Parents & Moi a proposé à ses adhérents de concevoir des préparations post mise en terre de plantes aromatiques afin qu'ils puissent donner du goût à leurs plats. Et puis... C'est meilleur quand c'est gratuit !

Et pour ceux qui n'ont pas de jardin... Pas de panique ! Ils ont pu mettre en pots quelques graines afin de profiter eux aussi de leurs aromates BIO, à portée de main.



UN LOTO GRATUIT POUR SENIORS

ÇA N'ARRIVE PAS TOUS LES JOURS...

26 avril 2023

Ateliers



BINGO !



Pour le dernier mercredi du mois d'avril, l'association Mes Parents & Moi a organisé un loto gratuit pour ses seniors. Elle a pu compter sur quelques commerçants locaux afin de faire bénéficier les participants de plusieurs lots complémentaires tels que des places de cinéma, de piscine ou encore un repas au restaurant.

Bien que cela soit avant tout divertissant, participer à des lotos permet également de faire travailler son cerveau et donc d'améliorer son autonomie. Et quoi de mieux que d'y inclure les commerces locaux ?

LES PORTRAITS DU MOIS

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

Portraits



Découvrez aujourd'hui Joël, un des adhérents les plus fidèles de l'association "Mes Parents & Moi".

Les ateliers collectifs, la conciergerie... Grâce à cette interview, vous en saurez tout !

Pouvez-vous vous présenter et nous dire depuis combien de temps vous rendez-vous aux ateliers proposés par Mes Parents & Moi ? "Je m'appelle Joël, je viens aux ateliers depuis un bon moment maintenant et je suis très satisfait puisque je viens toutes les semaines."

De quel service avez-vous bénéficié ? "J'ai fait appel au service de conciergerie pour un plombier car j'avais des problèmes dans plusieurs pièces."

Pouvez-vous nous expliquer comment s'est déroulée la mise en relation avec le prestataire de confiance et le service qu'il vous a rendu ? "Le plombier est venu au rendez-vous fixé par l'association, cette personne a été très correcte, très gentille, d'ailleurs je la recommande car elle a fait un travail impeccable."

Pouvez-vous décrire Mes Parents & Moi en trois mots ? "Et bien je dirai, un service bien rendu, l'amabilité et la gentillesse quand il y a un problème."

LES PORTRAITS DU MOIS

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

Portraits



Voici Danielle, adhérente de l'association Mes Parents & Moi depuis trois mois, elle vous racontera son expérience lors des ateliers collectifs.

Grâce à son témoignage, vous saurez pourquoi vous aussi, il faut que vous veniez passer de bons moments au sein de cette communauté !

Pouvez-vous vous présenter ? "Je m'appelle Danielle, je viens aux ateliers Mes Parents & Moi depuis début février 2023."

Pouvez-vous décrire les ateliers avec vos mots ? "On fait un peu de tout, à chaque fois il y a un thème spécifique. Par exemple, aujourd'hui c'était atelier gâteaux. Et si les autres personnes ne veulent pas participer, elles jouent, elles font ce qu'elles veulent."

Qu'est ce qui vous a poussé à participer aux ateliers ? "J'ai appris l'existence de l'association Mes Parents & Moi par une amie qui était venue une fois ou deux et qui m'a conseillé de venir. C'est comme cela que je viens depuis février 2023."

Avez vous constaté une amélioration de votre bien-être ou de votre santé depuis que vous participez à ces ateliers ? "Tout à fait. Chaque semaine on a hâte d'être mercredi. J'ai beaucoup fait de clubs mais avec l'association Mes Parents & Moi c'est super bien. C'est intergénérationnel, il n'y a jamais de disputes, on s'entend bien, on parle, on rigole, c'est super bien, j'adore !"

Pouvez-vous décrire la qualité de la relation que vous entretenez avec les animateurs présents aux ateliers ? "Pour moi très bien, franchement. C'est la première fois que ça m'arrive de participer dans un club comme ça, c'est intergénérationnel et ça c'est super bien !"

Les ateliers vous ont-ils apporté de nouvelles connaissances ? "Oui par exemple le code de la route, bien que je conduise j'ai fait beaucoup de fautes alors c'était très intéressant. Ce type d'atelier est très utile."

Que diriez-vous à quelqu'un qui hésite à se rendre aux ateliers proposés par l'association Mes Parents & Moi ? "Qu'elle n'hésite pas, qu'elle vienne, que tout le monde vienne, c'est super bien, il n'y a pas de soucis. On est bien accueilli, c'est super sympa !"

LES BONS CONSEILS

POUR UN BIEN VIEILLIR À TOUTE ÉPREUVE

Bien-être

EXERCER SES SENS, C'EST CONSERVER SA SANTÉ !

La retraite offre davantage de temps pour se reposer et profiter des bonheurs de la vie. Néanmoins, mettre à l'épreuve son cerveau et ses sens au quotidien est très important pour rester en bonne santé. Il est conseillé de pratiquer régulièrement des activités cognitives.

Des études montrent que cela aide à :

- Réduire le stress et l'anxiété
- Entretenir et améliorer sa mémoire
- Renforcer sa confiance en soit
- Être de meilleure humeur



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



LES MEILLEURS FILMS POUR VOUS, LES SENIORS

Culture



Une belle course

Madeleine, 92 ans, appelle un taxi pour rejoindre la maison de retraite où elle doit vivre désormais. Elle demande à Charles, un chauffeur un peu désabusé, de passer par les lieux qui ont compté dans sa vie, pour les revoir une dernière fois. Peu à peu, au détour des rues de Paris, surgit un passé hors du commun qui bouleverse Charles. Il y a des voyages en taxi qui peuvent changer une vie.



Tom Hanks est le pire voisin au monde

Otto Anderson, vieux bougon, n'a plus aucune raison de vivre depuis la mort de sa femme. Alors qu'il s'apprête à en finir, il est dérangé dans ses plans par une famille, jeune et pleine d'énergie, qui s'installe dans la maison voisine : il fait alors la connaissance de Marisol, douée d'un sacré sens de la répartie, et comprend qu'il a trouvé un adversaire à sa hauteur ! Tandis qu'elle le pousse à porter un autre regard sur la vie, une amitié improbable se noue entre eux.



Un petit miracle

Rien ne va plus pour Juliette ! L'école dans laquelle elle enseignait a brûlé, et sa classe unique va devoir être dispatchée aux quatre coins du département. Pour éviter cela, elle propose une solution surprenante : installer sa classe aux Coquelicots, la maison de retraite locale, seul endroit qui puisse les accueillir le temps des travaux. Pour les enfants comme pour les pensionnaires, la cohabitation ne sera pas de tout repos, mais va les transformer à jamais.

JEUX

GARDEZ VOTRE CERVEAU EN FORME !

Divertissement

	7		4		5		2	
		5	2				9	4
2		4	6		9			
3			5				8	
7	8						1	3
	4				8			2
			8		6	7		1
1	2				7	6		
	3		1		4			5

S

U

D

O

K

U

S

	2		8			7		9
		7	4	6		8		5
4		9						
	6	1		4	2			
8			3	1	6			7
			5	8		4	6	
						9		8
9		8		5	4	3		
3	2				8			1

				2	8		1	4
	2	6	1			9		8
	4	8	7				2	
3	1		8					2
	8						6	
2					3		5	7
	7				2	1	4	
6		2			1	5	7	
4	3		5	7				

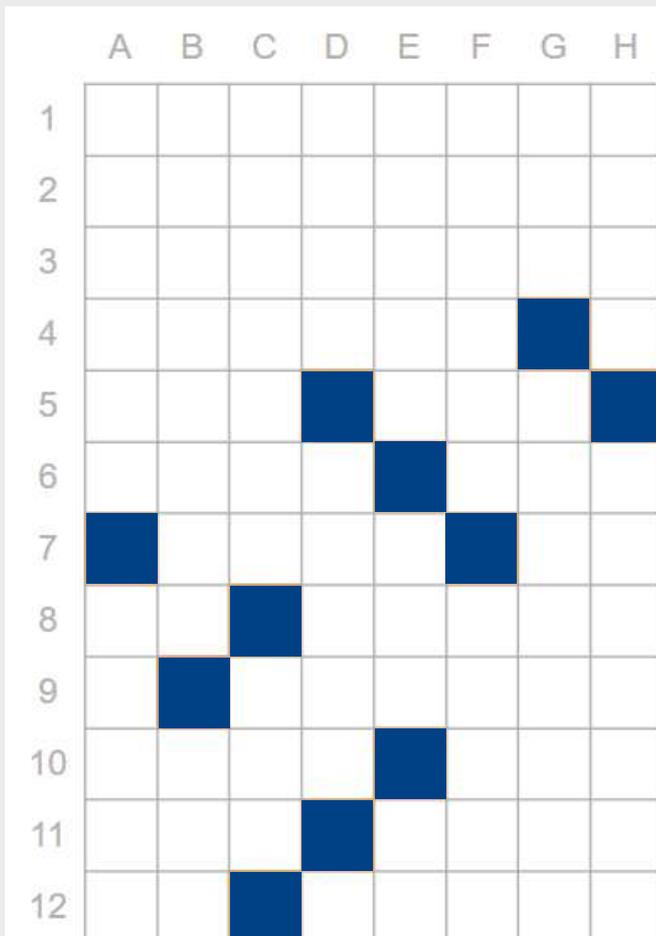
		7	9			1		
8	4			2	1			5
		1		5	8		9	
	6		8					9
1	7			9			6	8
9					5		4	
	8		4	7		9		
2			5	3			7	4
		4			6	5		

Les réponses se trouvent à la
page 21

JEUX

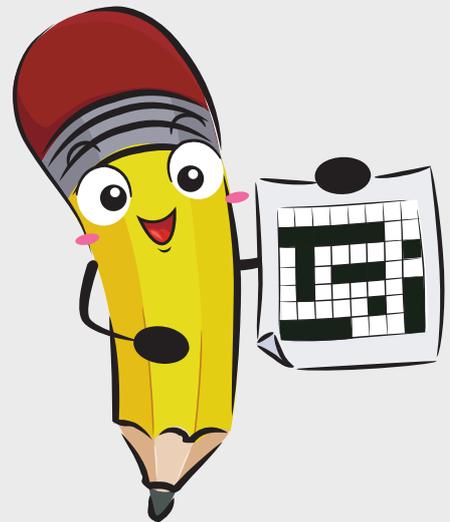
GARDEZ VOTRE CERVEAU EN FORME !

Divertissement



M
O
T
S

C
R
O
I
S
É
S



↔ HORIZONTALEMENT

1. Celui du combattant est semé d'embûches.
2. Placée à la banque.
3. Fonction de maître.
4. Frapper la balle.
5. Blonde peu capiteuse. On y trouve la main du coupable.
6. C'est mauvais quand il s'acharne. Un proche de la dorade.
7. Fil conducteur. Pan de tissu.
8. Inutilisable. Pas âme qui vive.
9. Asphalte.
10. Part personnelle. Étendue de cailloux.
11. Liquide africain. Suça le biberon.
12. Du levant au couchant. Grand port français.

⇕ VERTICALEMENT

- A. Te fis des idées. Charognard d'Afrique.
- B. Beaux papillons. Comité d'organisation des Jeux.
- C. Piège à rongeurs. Jatte.
- D. Mot de rupture. Rature.
- E. Ils ont un appétit solide. Le rouge y vieillit. Unité d'angle.
- F. Procèderas au mariage. Nettoyée en raclant bien.
- G. Appela bruyamment sa biche. Pipes à long tuyau.
- H. On a beau jeu de les gagner, au tennis ! Un homme qui n'a pas tenu parole.

Les réponses se trouvent à la
page 21

JEUX - RÉPONSES

C'ÉTAIT TROP FACILE POUR VOUS...

Divertissement

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	P	A	R	C	O	U	R	S
2	E	P	A	R	G	N	E	E
3	N	O	T	A	R	I	A	T
4	S	L	I	C	E	R		S
5	A	L	E		S	A	C	
6	S	O	R	T		S	A	R
7		N	E	R	F		L	E
8	H	S		A	U	C	U	N
9	Y		B	I	T	U	M	E
10	E	C	O	T		R	E	G
11	N	I	L		T	E	T	A
12	E	O		B	R	E	S	T

9	7	3	4	1	5	8	2	6
8	6	5	2	7	3	1	9	4
2	1	4	6	8	9	3	7	5
3	9	2	5	6	1	4	8	7
7	8	6	9	4	2	5	1	3
5	4	1	7	3	8	9	6	2
4	5	9	8	2	6	7	3	1
1	2	8	3	5	7	6	4	9
6	3	7	1	9	4	2	5	8

5	2	6	8	3	1	7	4	9
1	3	7	4	6	9	8	2	5
4	8	9	2	7	5	1	3	6
7	6	1	9	4	2	5	8	3
8	4	5	3	1	6	2	9	7
2	9	3	5	8	7	4	6	1
6	7	4	1	2	3	9	5	8
9	1	8	6	5	4	3	7	2
3	5	2	7	9	8	6	1	4

6	5	7	9	4	3	1	8	2
8	4	9	7	2	1	6	3	5
3	2	1	6	5	8	4	9	7
4	6	2	8	1	7	3	5	9
1	7	5	3	9	4	2	6	8
9	3	8	2	6	5	7	4	1
5	8	3	4	7	2	9	1	6
2	1	6	5	3	9	8	7	4
7	9	4	1	8	6	5	2	3

9	5	3	6	2	8	7	1	4
7	2	6	1	5	4	9	3	8
1	4	8	7	3	9	6	2	5
3	1	7	8	6	5	4	9	2
5	8	9	2	4	7	3	6	1
2	6	4	9	1	3	8	5	7
8	7	5	3	9	2	1	4	6
6	9	2	4	8	1	5	7	3
4	3	1	5	7	6	2	8	9

LES SERVICES DE L'ASSOCIATION

MES PARENTS & MOI

Au delà des ateliers hebdomadaires gratuits, Mes Parents & Moi propose plusieurs services d'accompagnement aux seniors pour conserver l'autonomie et le lien social. Vous trouverez ci-dessous leurs différents services.



Accompagnement

Nous vous accompagnons où vous le souhaitez, cela peut aussi bien être à vos rendez-vous chez le médecin qu'à l'aéroport pour que vous preniez l'avion.



Livraison de courses

Nous nous occupons de tout ! Il vous suffit de nous appeler et de nous donner votre liste de courses. A une date et heure fixée, un de nos livreurs viendra à votre domicile et vous aidera à ranger vos courses.



Conciergerie

Vous avez un problème ou une envie quelconque ? Appelez-nous et nous ferons le nécessaire pour vous aider à satisfaire votre besoin.



Visites de convivialité

Nous vous rendons visite entre une à quatre fois par mois afin de rompre votre solitude. Discussions, lecture, jeux, etc... C'est vous qui choisissez !



Assistance

Vous avez du mal à utiliser vos outils numériques, à remplir certains dossiers et autres ? Nous sommes là pour vous aider à réaliser ces tâches qui peuvent parfois s'avérer pénibles.



Aide ménagère

À partir d'un certain âge, faire le ménage devient très fatiguant. Nous confier cette tâche vous permettra d'alléger votre quotidien pour profiter au mieux de votre retraite.

LES SERVICES DE L'ASSOCIATION

MES PARENTS & MOI



Collecte et livraison de linge au pressing

Nous collectons votre linge à domicile, le livrons au pressing partenaire puis nous vous le ramenons à votre porte en moins de 72h.



Travaux de petit bricolage

Vous avez besoin d'aide pour changer une ampoule, réparer votre box internet ou encore réparer un meuble ? Faites appel à nous pour régler tous vos soucis !



Prestation de conduite du véhicule de personnes ayant besoin d'aide temporaire

Vous n'êtes plus capable de conduire votre véhicule pour vous rendre où bon vous semble ? Nous devenons votre chauffeur privé !

Vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, d'un crédit d'impôt sur le revenu égal à 50 % des dépenses payées auprès de notre structure.

De plus, le service de livraison de courses peut être 100% gratuit sous réserve de financement par votre caisse de retraite.

Alors, qu'attendez-vous pour en profiter ?



POUR PLUS D'INFORMATIONS À CE SUJET :

☎ 02.78.08.95.75



LES PROCHAINS ATELIERS

OUVREZ VOS AGENDAS !

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

LES ATELIERS DE MAI

Sortie prévention 
17/05

Tricot/Bougies 
24/05

Randonnée 
31/05

LES ATELIERS DE JUIN

Jardin'âge 
07/06

Informatique 
14/06

Musique 
21/06

Festin des Seni'Eure 
29/06

LES ATELIERS DE JUILLET

Sérénité canicule 
05/07

Informatique 
12/07

Jeux olympiques
des seniors 
19/07

Pique-nique débat 
26/07

DE 14H À 17H
CHAQUE MERCREDI - SALLE LA RIGOLE
RUE DES DROITS DE L'ENFANT, 76500 ELBEUF

INFOS - INSCRIPTION
02.78.08.95.75 ou
mesparentsetmoi.com