

# GLOBAL

## Bistrot Mémoire

### DES CHANGEMENTS POUR SE REINVENTER

A l'approche de ses 20 ans, le Bistrot Mémoire Rennais change de nom ! Une nécessaire évolution pour mieux refléter l'ensemble des actions qui, aujourd'hui, vont au delà de notre pilier "historique", le Bistrot Mémoire du mercredi. Un changement donc, voté en AG Extraordinaire le 22 mars. Le CA travaille à cette nouvelle identité en s'appuyant sur un sondage réalisé et sur les échanges lors de l'AG extraordinaire. Notre nouveau nom vous sera présenté lors de l'AG ordinaire du 7 juin.

### 2 sur 6 !

Nous avons eu la réponse de la conférence des financeurs concernant le renouvellement de nos actions sur 2023. Sur les 6 dossiers déposés, 2 actions seront reconduites.

Ces 2 actions : "Alzheimer changer de regard" et "Bistrot Mémoire Nomades" En revanche, les autres actions n'ont pas été retenues malgré "l'intérêt et la qualité des projets", et parmi elles:

- Bistrots Connectés : podcasts des rencontres du mercredi visant à toucher le plus grand nombre.
- Septembre Orange : 30 jours d'activité pour se mobiliser lors du mois international de la démence.
- Cogîtome : accompagner le soutien à domicile des personnes vivant avec une démence : trucs et astuces pour les aidants.

- Solution-alzheimer.fr: 1ère plateforme géolocalisée facilitant la mise en lien entre les ressources et acteurs près de chez soi.

### De nouvelles orientations ?

Compte-tenu de ces évolutions, nous profiterons du printemps, mois du renouveau, pour redéfinir nos orientations.

Quelle stratégie, quelles priorités sans un contexte où les politiques publiques sont de plus en plus contraintes faute de moyens ?

### Le partenariat et la coopération: une belle ouverture

Heureusement, les coopérations et les nouvelles formes de solidarités qui prennent corps sur le terrain nous poussent à poursuivre. Au regard des situations que nous rencontrons au quotidien, nous ne pouvons pas baisser les bras ! Et pour cela nous avons besoin de vous...On compte sur vous pour rejoindre le mouvement!

## SOMMAIRE

**Les Brèves**

2

**Astuces**

3

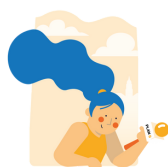
**Solidarités**

5

**Agenda**

6

**N'hésitez pas à contribuer à ce projet d'écriture à plusieurs, si vous souhaitez témoigner, partager des recettes, des lectures, n'hésitez pas à nous le faire savoir par mail [contact@bistrotmemoirerennais.com](mailto:contact@bistrotmemoirerennais.com) ou par téléphone au 06 30 77 64 75.**





## La PNL parlons-en !

PNL, mais que signifie cette abréviation ? **Programmation Neuro-Linguistique.** Vous me direz, ce n'est pas plus explicite ! La PNL est une thérapie brève, comme l'hypnose. Elle se veut plus courte et "plus efficace". Le thérapeute se focalise sur le symptôme et non sur son origine afin de réduire la souffrance.

La PNL regroupe un ensemble de techniques de communication et de développement de soi. Elle va permettre à une personne d'identifier des objectifs et par la suite de les réaliser. Elle se base sur le langage et l'utilisation des cinq sens et du corps. Le thérapeute trouve ainsi le système sensoriel le plus approprié pour la personne (auditif, kinesthésique, visuel...). Il peut donc la guider dans la compréhension de ses comportements, permettant ainsi à la personne de les modifier ou de les répliquer.

La PNL peut être intéressante pour accompagner dans le traitement de troubles psychologiques (dépression, crises de panique...), comportementaux (troubles alimentaires...) et également en matière de développement personnel (confiance en soi, développement de ses potentiels...). Elle trouve également sens auprès des personnes accompagnant des personnes souffrant de maladies neuro-évolutives.

Cette thérapie vous intrigue? Venez la découvrir avec Agnès Rigutto, adhérente au BMR, le **mercredi 19 avril.**



Près de 11 millions de personnes en France prennent soin d'un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie.

Cependant, cet engagement est souvent source d'épuisement physique et mental pour les proches aidants, qui font face à l'absence de répit, une charge mentale élevée, un manque de sommeil et des difficultés à concilier leur vie personnelle et professionnelle. Pour répondre à cette situation, les Elus MSA des comités locaux de SAINT-MALO 1 et de SAINT-MALO 2, en partenariat avec le CLIC de la Côte d'Emeraude, organisent une rencontre pour discuter de la santé et du bien-être des aidants, ainsi que des solutions de soutien existant sur le territoire, que nous aurons le plaisir d'animer.

La deuxième partie de la soirée se tiendra sous forme de forum où les acteurs locaux présents répondront aux situations individuelles. Il y aura aussi un temps de rencontre et de convivialité. L'objectif de cette soirée est de proposer des solutions pour que les proches aidants puissent mieux prendre soin de leur santé et de leur bien-être, tout en continuant à aider leur proche en situation de perte d'autonomie.

N'hésitez pas à venir nous y retrouver ! Toutes les infos sont sur le programme.



## Et pourquoi pas, manger avec les mains ?

Au mois de mars, nous avons expérimenté le "manger-main" avec les Ambassadeurs et leurs proches aidants. Nous nous sommes rendus dans un restaurant Libanais au centre-ville de Rennes. Cette démarche s'inscrit dans la continuité de la journée des Ambassadeurs du mois de février où nous avons évoqué les adaptations possibles lors des repas, quand la prise alimentaire avec l'aide d'un outil (fourchette, cuillère, baguette ...) devient difficile. Effectivement, dans le cadre d'une maladie neuro-évolutive, certains troubles moteurs comme l'apraxie (incapacité à planifier un geste pour réaliser une tâche donnée, comme utiliser ses couverts lors d'un repas) sont présents. Le manger-main est donc une adaptation possible et accessible à tous.

## Manger avec les mains ! Mais enfin...

Il est intéressant de comprendre que l'utilisation d'outils pour la prise des repas dépend de notre culture. En France, la fourchette n'est utilisée que récemment dans nos quotidiens. Son usage daterait de la fin du 18ème siècle. En Asie, on utilise les baguettes. Mais, pour la majorité de la population mondiale, l'outil le plus couramment utilisé est la main. D'ailleurs, en France, nous apprécions les apéros dinatoires avec des toasts, tartines, pickles et crudités qui se dégustent avec des sauces et autres condiments. Et avec les mains ! Ces apéros sont un exemple de manger main, une adaptation des plats permettant une prise alimentaire sans couvert.

## Le Mezzé, un bel exemple de manger mains :

La majorité de la population mondiale mange avec les mains. De ce fait, de nombreux plats dans le monde sont prévus pour être partagés et consommés avec les mains. La cuisine libanaise en est un exemple avec le mezzé. Ce repas est un assortiment de plats à partager entre les convives. Il se consomme par petites bouchées saisies à l'aide d'un morceau de pain.





## **Manger avec les mains éveille les 5 sens !**

Manger avec les mains éveille les 5 sens !

Et oui, le toucher nous informe sur le monde qui nous entoure et ça depuis que l'on est nourrisson. Quand on mange avec les mains, on ajoute à notre palette sensorielle le toucher qui nous donne de précieuses informations : la température, la texture et la consistance. Toutes ces informations vont nous permettre d'adapter notre dégustation. Le toucher vient ainsi s'ajouter aux autres sens tels que la vue, l'odorat et le goût déjà sollicités lors de la dégustation de notre repas. Un bel éveil sensoriel à découvrir, ou redécouvrir, au plus vite !

## **Finger Food et Maladie neuro-évolutive :**

Le manger main que l'on appelle également "Finger Food"

est particulièrement adapté aux personnes à un stade modéré ou avancé de la maladie.

En proposant des aliments faciles à manger avec les doigts, la finger food permet aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer de conserver leur autonomie, tout en leur offrant une alimentation saine et équilibrée.

De plus, cette méthode alimentaire peut également stimuler leur appétit et leur donner envie de manger, ce qui peut aider à prévenir la malnutrition et la perte de poids.

La finger food peut également être un moyen de stimuler la mémoire et les fonctions cognitives. En proposant des aliments colorés et variés, il est possible de stimuler leur curiosité et leur intérêt pour la nourriture, tout en favorisant leur mémoire gustative.

Il existe de nombreuses recettes : petits sandwiches, toasts, mini-quiches ou mini-pizzas, terrines, crudités, certains fruits, beignets salés et sucrés...

Un conseil si vous souhaitez tester le manger main avec votre proche : pour garantir que les repas soient pris en toute sécurité, il est important que les aliments soient faciles à saisir et ne soient ni glissants ni cassants.

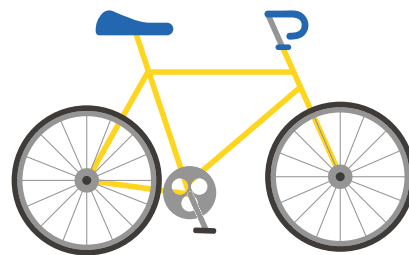
Enfin, en plus de l'hygiène des mains, n'oubliez pas les serviettes et des petites lingettes humides ;)

# SOLIDARITÉ

## Entraide intergénérationnelle



Tel qu'annoncé précédemment dans la gazette, Mélissa Lemire, jeune canadienne en service civique, sera parmi nous pour 6 mois. Durant son séjour elle est hébergée par Armelle Bretonnet, membre du CA du BMR et adhérente. Cette cohabitation intergénérationnelle et interculturelle amène des échanges riches et des partages autour des coutumes bretonnes et québécoises. Mélissa mentionne : "Ces échanges permettent de m'insérer dans la vie collective des grégoriens et des rennais tout en apprenant à connaître une femme exceptionnelle. Merci beaucoup Armelle pour cet accueil chaleureux !". Que ce soit autour d'un repas d'andouillette, devant le journal télévisé du soir ou en explorant le marché de la ville, ces deux femmes se retrouvent autour de points communs tout en s'enrichissant de leurs différences culturelles et générationnelles.



## Coup de pouce !

"Bonjour,

Actuellement en 1ère année Technicien Constructeur Bois chez CBMA (Concept Bois Menuiserie et Associés), je suis interne dans l'établissement Pierre Mendès France. Passionné par le football, j'ai eu l'opportunité de pouvoir m'inscrire dans un club de foot à Rennes (plus précisément au Gayeulles). Les entraînements se déroulent le mardi et le jeudi soir de 20h00 à 21h00. Mais le problème rencontré est le suivant: la ligne 14 en direction de Roazhon Park ne dessert pas l'arrêt du bus après 21h. Je suis donc dans l'impossibilité de rentrer à l'internat avant 21h40, dernier délai. N'ayant pas les moyens financiers, je fais appel à votre soutien. J'aimerais pouvoir me procurer un vélo afin d'effectuer les trajets entre l'établissement et les entraînements. Car en effet, j'ai comme projet de pouvoir jouer à un niveau professionnel. Sans entraînement, je serai dans l'obligation de mettre fin à mon projet."

**Vous disposez d'un vélo et/ou vous souhaitez aider GERMANY Onyl à réaliser son rêve, appelez l'association du Bistrot Mémoire Rennais !**

# AGENDA AVRIL



**Une rencontre tous les mercredis après-midi au salon My (Bouvier) et dans d'autres lieux près de chez vous !**  
Certaines rencontres nécessitent une inscription.  
Elles se font via l'adresse [contact@bistrotmemoirerennais.com](mailto:contact@bistrotmemoirerennais.com) ou par téléphone au **06 30 77 64 75**.  
Pour d'autres rencontres, l'entrée est libre et ouverte à toutes et tous dans le respect des consignes sanitaires en vigueur.

Bistrot Mémoire  
Rennais (Mercredi)

Ambassadeurs

Bistrot Mémoire  
Nomade

Autres Actions

Mercredi  
05/04  
15h-17h

**L'école d'autrefois !**  
avec Clélia, stagiaire psychologue au BMR  
N'hésitez pas à apporter un objet en lien avec le thème.

RDV Salon de thé **MY** (Bouvier)  
89B Mail François Mitterrand  
Arrêt bus C4 Chèques Postaux  
Métro ligne b, Mabilais

Judi  
06/04  
20h

**Conférence à destination des aidants "Quelles solutions pour préserver sa santé et son bien être"**  
avec Samya Cidère, responsable du BMR

RDV **Espace Delta**  
Rue Rans bach-Eaurnhech,  
**Pleurtruit**

Mercredi  
12/04  
14h45-17h

**À la découverte de l'Égypte ancienne**  
Visite commentée au Musée des beaux-arts  
INSCRIPTION obligatoire

RDV **Musée des Beaux-arts**  
20 Quai Emile Zola  
Arrêt de bus Musée des Beaux-arts/Métro ligne a, République

Lundi  
17/04  
14h-16h

**Bienvenue dans l'ère des grands-parents connectés**  
avec les bénévoles de Chorus

RDV au Centre social et culturel Chorus  
7 Rue du Querpon, **Val d'Anast**

# AGENDA AVRIL

Bistrot Mémoire  
Rennais (Mercredi)

Ambassadeurs

Bistrot Mémoire  
Nomade

Autres Actions

Mercredi  
19/04  
15h-17h

**PNL: La programmation  
neurolinguistique ou la fabrique  
des bons souvenirs**  
avec Agnès Rigutto, adhérente



**Le My est FERME**  
RDV à **La Maison Saint-Louis**  
30 Rue Saint-Louis Rennes  
Métro Saint-Anne

Mercredi  
19/04  
14h-17h

**Café-causette à destination des  
Grégoriens**  
avec la participation du BMR

**RDV Maison des associations**  
6 Rue Jean Discalceat  
Saint Grégoire  
Bus ligne C2, 78

Mercredi  
26/04  
10h30-16h

**Journée à destination des  
Ambassadeurs**  
avec Anaëlle Guichoux, chargée de  
mission  
INSCRIPTION obligatoire

**RDV Maison des associations  
de la santé**  
7 rue de Normandie  
Arrêt bus 12 Normandie  
Métro ligne a, Kennedy

Mercredi  
26/04  
15h-17h

**Echanges libres**  
avec Nicole et Frédéric, bénévoles au  
BMR

**RDV Salon de thé MY (Bouvier)**  
89B Mail François Mitterrand  
Arrêt bus C4 Chèques Postaux  
Métro ligne b, Mabilais

Vendredi  
28/04  
14h-16h

**À la découverte des huiles  
essentielles**  
avec Sandra Delabarre, conseillère  
INSCRIPTION obligatoire

**RDV Maison des aînés et des  
aidants**  
Dalle Colombier  
Métro a Charles de Gaulle  
Métro b Colombier

# ADHESIONS 2023

Il n'est pas trop tard pour soutenir le Bistrot Mémoire Rennais :

- en ligne via le site internet de l'association [www.bistrotmemoirerennais.com](http://www.bistrotmemoirerennais.com)
- en renvoyant ce bulletin par voie postale à l'adresse postale en bas de page

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Email : \_\_\_\_\_

Tel : \_\_\_\_\_

## Tarifs Adhésions

Seul-e



20 €

Couple



30 €

Organisme



150 €

Règlement par

Chèque

Espèces

Virement

Je souhaite recevoir

Une facture

Un reçu fiscal

Coordonnées bancaires de l'Association

CAISSE D'EPARGNE - BISTROT MEMOIRE RENNAIS

IBAN FR76 1444 5202 0008 0015 4737 622 BIC CEPFRPP444

Faire un don

Merci pour votre soutien qui nous permettra d'aller encore plus loin dans nos actions !

Votre don est déductible d'impôts.



\_\_\_\_\_ €

Un reçu fiscal (merci de dissocier les deux paiements)

Autorisation de filmer, prendre des photos

OUI

NON

(usage réservé uniquement à la promotion des actions du Bistrot Mémoire Rennais)

Fait à : \_\_\_\_\_

Le \_\_\_\_\_

Signature



L'Association Bistrot Mémoire Rennais propose une démarche « GlobAL » d'accompagnement pour les personnes touchées par des troubles neuro-évolutifs (maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées) et leurs aidants.

Plusieurs actions sont proposées pour partager et enrichir les savoirs « Dire, Faire et Être » et ainsi préserver la place et le rôle de chacun dans la cité.

Depuis 2004, nous faisons le pari qu'il est possible de « mieux vivre » avec la maladie à condition que l'environnement humain et matériel soit mieux adapté.

Si vous aussi, vous souhaitez vous engager pour une société plus inclusive : rejoignez-nous !



**Bistrot Mémoire Rennais**

**Espace Santé Olivier Sabouraud**

**7 rue de Normandie - 35000 Rennes**



**02 99 59 51 23**

**[www.bistrotmemoirerennais.com](http://www.bistrotmemoirerennais.com)**

**[contact@bistrotmemoirerennais.com](mailto:contact@bistrotmemoirerennais.com)**



**@bmemoire35**



MUSÉE  
DES BEAUX-ARTS  
DE RENNES



— UNION —  
**BISTROT MÉMOIRE**



**ReVAA**  
Rennes Ville-amie des aînés

