

GLOBAL

Bistrot Mémoire

EN MAI, FAITES CE QU'IL VOUS PLAÎT !

Avec l'arrivée des beaux jours, nous vous avons concocté un programme stimulant et divertissant pour que vous profitiez pleinement de cette période. Vous aimez l'art et la culture? Alors, venez donner libre cours à votre créativité guidé par Guillaume Le Clouërec qui travaillera avec vous à partir du thème de de la mémoire (p2)

Le programme fera aussi une part belle à votre bien-être.

Nous avons prévu plusieurs rencontres pour vous détendre et vous préparer à l'été. Aude André, éducatrice en activités physiques adaptées au sein de l'association du Cercle Paul Bert viendra nous nous mettre ou remettre en mouvement, tout en douceur, et lutter ainsi contre les effets néfastes de la sédentarité. Vous le constaterez : on peut faire du sport sans se fatiguer !



A vos agendas !

Notez bien, en plus du RDV citoyen du 1er mai, l'intervention du Docteur Anne Salmon du CHU de Rennes et de la cellule de recherche CLUEDO. Elle nous parlera de la maladie à corps de Lewy

A découvrir et tester

Venez tester un nouveau dispositif d'accompagnement : SARA (p3). Si vous êtes intéressés, nous avons la possibilité d'inscrire 5 binômes aidants/aidés, Profitez-en !

Conduire ou vieillir : faut-il choisir ?

Venez repasser votre code et tester vos réflexes ! Connaissant Amandine, vous repartirez avec tous vos points... Quoi que...

Le saviez-vous ?

Les dons aux associations ouvrent droit à une réduction d'impôt sur le revenu de 66 à 75 % du montant versé, selon l'association choisie, dans la limite de 20 % du revenu imposable.

Vous pouvez faire un don jusqu'au 25 mai. Alors, plus d'hésitation, soutenez l'association dans la mise en place de toutes ses actions. 😊

SOMMAIRE

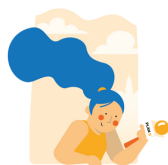
Les Brèves 2

Info pratiques 3

Bistrot mémoire 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 ou par téléphone au 06 30 77 64 75.



LES BRÈVES

Les Ambassadeurs, l'artiste et le Frac Bretagne

Au mois d'avril, les Ambassadeurs deviennent "les Embarqués de Beauregard". En effet, ils vont participer, avec le musée d'Art contemporain du Frac Bretagne, à la démarche artistique participative "Beauregard Flottant". Ils seront accompagnés par l'artiste, Guillaume Le Clouërec, pour créer une œuvre commune en terre ou en plâtre autour du thème "un bon souvenir et/ou un moment apaisant". Pour travailler cette thématique, ils sont invités à apporter un mot, une photo, un objet, ou une matière associés à un souvenir. L'œuvre réalisée ira rejoindre la collection du Frac Bretagne. Les habitants du quartier Beauregard seront invités, pendant tout l'été, à déambuler dans espace dédié où seront exposées des oeuvres. Ils auront le loisir d'échanger avec les artistes présents. Les Ambassadeurs, impliqués dans cette démarche, pourront en profiter pour sensibiliser le FRAC Bretagne aux maladies neuro-évolutives et à leurs besoins d'adaptations (contraste, outils...).

La maladie à corps de Lewy, parlons-en

Connaissez-vous cette maladie ? Elle fait partie du groupe des maladies neuro-évolutives qui affectent le cerveau. Sous-diagnostiquée, elle est la 2e maladie la plus fréquente en France après la maladie d'Alzheimer. Environ 200 000 personnes en souffriraient. Catherine Laborde (une animatrice TV), est atteinte de cette maladie et s'engage en tant que marraine de l'association A2MCL. Cette association internationale a pour objectif de soutenir les familles et de combattre la maladie. Retrouvez toutes les informations sur cette association ainsi que des conférences vidéo en cliquant sur le logo suivant.



Le docteur Anne Salmon, neurologue au CHU de Rennes, sera présente le **mercredi 3 mai** au salon de thé *My Bouvier* pour échanger sur cette maladie avec les participants du Bistrot Mémoire Rennais. Vous pourrez apprendre à reconnaître les différents symptômes de la maladie à corps de Lewy qui sont très diffus, touchant aussi bien le comportement que le psychisme et le cognitif (attention, adaptation...). Ce sera l'occasion également de pouvoir échanger avec des personnes vivant au quotidien ces difficultés. Pour toutes informations, consultez l'agenda p. 6.

INFOS PRATIQUES

Assemblée générale du Bistrot Mémoire Rennais

L'assemblée générale du BMR aura lieu le **mercredi 7 juin** de 14h30 à 16h30, à la maison des associations à Rennes. Elle sera clôturée par un pot de l'amitié.

L'AG est un moment important dans la vie d'une association. Elle permet de présenter aux adhérents et aux partenaires le bilan de l'année écoulée (actions, vie associative, budget...) et les projets pour l'année à venir. En plus, cette année, le nouveau nom de l'association sera dévoilé !

C'est également un moment de partage et de dialogue avec les adhérents.

Nous avons besoin de vous, venez nous rejoindre...

Vous souhaitez vous impliquer dans l'association et intégrer son conseil d'administration, l'association... Alors, c'est le moment ! Envoyez-nous votre candidature par mail ou par téléphone avant le 21 mai.

Les coordonnées :

contact@bistrotmemoirerennais.com
ou appelez-nous au **02 99 59 51 23**

Un empêchement pour l'AG et vous souhaitez faire entendre votre voix, faites une procuration. Vous recevrez prochainement un exemplaire à compléter et à nous retourner. Pour rappel, seuls les adhérents (à jour de leur cotisation) peuvent voter.

Sara : service

d'accompagnement à la relation aidant-aidé

La conseillère du Service Sara vous propose avec votre proche un **accompagnement personnalisé et gratuit en binôme aidant-aidé à votre domicile.**

Cet accompagnement durera de 4 à 6 mois en s'appuyant sur votre projet de vie et l'étude de vos besoins.

L'objectif est que vous ayez une "boîte à outils" correspondant à vos attentes pour vous permettre de maintenir une relation harmonieuse et de confiance dans votre binôme aidant-aidé.

Pour bénéficier du service Sara :

- l'aidé doit avoir plus de 60 ans,
- l'aidant ou l'aidé doit être adhérent à Malakoff Humanis Agirc-Arrco. **Vérifiez votre éligibilité sur le site internet :** <https://espace-personnel.agirc-arrco.fr/public/dopli>
- l'aidant ou l'aidé doit habiter à Rennes ou dans la partie ouest du département.

Pour plus d'information vous pouvez directement prendre contact avec :

Morgane MOSCARDO

Ergothérapeute

06 36 02 52 32

morgane.moscardo@merci-julie.fr

BISTROT MÉMOIRE

L'école d'autrefois

Nous étions peu nombreux le mercredi 5 avril chez My Bouvier pour nous remémorer nos souvenirs d'école. Mais quel plaisir d'échanger autour des objets que nous avons apportés !

Nous nous sommes amusés à reconnaître notre voisin ou voisine de table sur des photos d'élèves en noir et blanc. Tout le monde en sarreau, les garçons d'un côté, les filles de l'autre, qu'ils soient à l'école publique ou les garçons chez les Frères des Ecoles chrétiennes, les filles chez les sœurs.



Nous avons évoqué les « bons points », la belle écriture à la plume, l'encre violette et l'indispensable buvard. La photocopie d'un Certificat d'études primaires, premier examen de la scolarité élémentaire, a circulé dans le groupe.

Les punitions n'ont pas été oubliées : le piquet debout dans un coin de la classe, les coups de règle sur le bout des doigts, les lignes à copier. Ni les jeux pendant la récréation comme le ballon prisonnier, les billes, la marelle, la corde à sauter et les comptines qui vont avec.

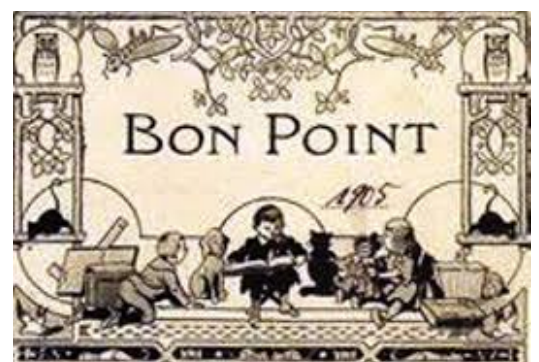


"Comme à la sortie de l'école, nous nous sommes régalés avec des carambars, et nous avons beaucoup ri à essayer de trouver les réponses aux devinettes. C'est cela le plaisir des carambars : celui du palais et celui des jeux de mots. Le goût du caramel fait revivre des sensations oubliées. Les devinettes rappellent des souvenirs de notre enfance.

Des discussions autour de livres jaunis par le temps écrits pour aider les mamans à bien s'occuper de la famille ont clos cette rencontre très sympathique.

Merci Clélia d'avoir préparé cette séance, de l'avoir animée et nous avoir aidés à faire renaître et partager ces souvenirs.

Marie-Paule, adhérente



AGENDA MAI



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 via l'adresse 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 !

Bistrot Mémoire
Rennais (mercredi)

Ambassadeurs

Bistrot Mémoire
Nomade

Autres Actions

Mercredi
03/05
15h-17h

La maladie à corps de Lewy, parlons-en !
avec Dr Anne Salmon, neurologue

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

Mercredi
10/05
15h-17h

Les bienfaits de la sophrologie !
avec Marie Gossart, étudiante en
sophrologie

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

Mercredi
17/05
15h-17h

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

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

Mercredi
17/05
14h-17h

**Café-causette à destination des
Grégoriens. THEME: les oiseaux**
avec la participation du BMR

RDV au **"5"**, Espace de vie
sociale
5 rue de l'Eglise, Saint Grégoire
Bus ligne C2, 78

AGENDA MAI

Bistrot Mémoire
Rennais (Mercredi)

Ambassadeurs

Bistrot Mémoire
Nomade

Autres Actions

Mercredi
24/05
15h-17h

L'activité physique adaptée comme vecteur de prévention et de solidarité !
avec Aude André, éducatrice socio-sport au Cercle Paul Bert

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

Mercredi
24/05
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

Vendredi
26/05
14h-16h

Viellir chez soi: Quelles astuces pour adapter son logement ?
avec Anaëlle Guichoux, ergothérapeute

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

Mercredi
31/05
15h-17h

Conduire ou vieillir, faut-il choisir ?
avec Amandine Besnard,
neuropsychologue

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



ADHESIONS/DONS 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
- 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

Bistrot Mémoire Rennais

Espace Santé Olivier Sabouraud

7 rue de Normandie 35000 RENNES

contact@bistrotmemoirerennais.com

L'Association Bistrot Mémoire Rennais propose une démarche « Glob**AL** » d'accompagnement pour les personnes touchées par des troubles neuro-évolutifs (maladie d'**Al**zheimer 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

contact@bistrotmemoirerennais.com



@bmemoire35



MUSÉE
DES BEAUX-ARTS
DE RENNES



— UNION —
BISTROT MEMOIRE



ReVAA
Rennes Ville-amie des aînés

