

# GLOBAL

## Bistrot Mémoire

### Été, nouveauté et AG

Juin, et déjà un petit parfum d'été qui rime avec nouveauté mais aussi avec nouvelle identité ! Vous êtes curieux et vous avez envie d'en savoir plus ? Alors, à vos agendas : le 7 juin se tiendra l'assemblée générale annuelle et extraordinaire durant laquelle nous présenterons ce grand changement. Nous tenons à remercier chaleureusement tous ceux qui nous feront l'honneur de leur présence pour ce moment clé dans la vie de l'association. Nous vous attendons nombreux !

### Anticiper et mieux se préparer

Comme la mort fait partie de la vie, le 21 juin une notaire viendra nous éclairer sur les formalités liées au décès du conjoint. Pas toujours évident de se projeter, de préparer ses souhaits, attentes... Et pourtant c'est gagner en tranquillité d'esprit.

### Mise à l'honneur

Standing ovation pour Delphine Croyal, bénévole surinvestie au sein de l'association depuis 2018 qui quitte sa fonction de trésorière. On vous laisse la découvrir (p 2).



### Le maître-mot : soleil et détente !

Plusieurs nouveautés sont au programme. Envie de décompresser avant l'été ? Rejoignez-nous pour un cycle de sophrologie avec une séance chaque semaine. Rien de mieux pour lâcher prise et s'évader. Vous pourrez aussi partager un pique-nique avec nous avant une visite de l'écomusée de la Bintinais. Dans le même esprit, venez, dès juillet, passer une après-midi à la ferme : pêche, cueillette des pommes, ramassage des châtaignes, visite d'une laiterie et plus encore... Des cadres idéaux pour souffler et profiter de journées (on espère) ensoleillées !

## SOMMAIRE

**Les Brèves** 2

**Info pratiques** 3

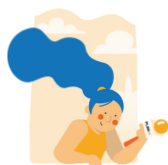
**Paroles d'experts** 4

**Agenda** 5

### Programme estival

Ce programme bien rempli marque le début de nos activités estivales. Parce que nous savons que l'été constitue une période critique d'isolement pour les personnes âgées et en perte d'autonomie, il nous tient à cœur de continuer à proposer autant, sinon plus d'animations !

Si vous souhaitez contribuer à ce projet d'écriture à plusieurs, en témoignant, partageant des recettes, des lectures, contactez-nous par téléphone au 06 30 77 64 75 ou par mail : [contact@bistrotmemoirerenais.com](mailto:contact@bistrotmemoirerenais.com)



## Venez découvrir le bocage de la Bintinais

L'écomusée de la Bintinais possède en plus de sa partie musée un parc bocager de 19 hectares. Philippe Dagron, médiateur culturel, nous propose le 28 juin à 14 h une visite pour découvrir l'histoire de la faune autour du bocage. Le BMR (Bistrot mémoire rennais) propose aux gourmands de se rejoindre à 12 h pour un pique-nique dans cet environnement naturel et verdoyant. Chacun amène son sandwich préféré ou son plat favori à déguster en bonne compagnie !



Pour participer à la visite, inscrivez-vous auprès de l'association. Une participation de 2 euros par personne sera demandée. On se donne rendez-vous devant l'écomusée situé sur la route de Châtillon sur Seiche à Rennes. Il est possible de venir en bus avec la ligne 61 en descendant à l'arrêt Hil/Bintinais. Au besoin, nous pouvons également organiser un covoiturage. Inscription et organisation du covoiturage auprès de l'association au

**06 30 77 64 75** ou par mail  
**contact@bistrotmemoirerennais.com**



## Merci Delphine !

Si vous croisez une personne avec un large sourire et un optimisme sans faille, pleine d'humour, de gentillesse, impliquée au delà du raisonnable et toujours en mouvement ... alors, vous avez rencontré Delphine.

Delphine Croyal a rejoint l'association en 2018 dans le cadre d'une reconversion. En effet, après dix années en tant qu'aide-médico psychologique, elle s'est orientée vers la comptabilité. Elle s'est alors rapprochée du BMR pour devenir bénévole de compétence. Elle y a non seulement mis en place la comptabilité, devenue essentielle à la croissance de l'association, mais elle a surtout apporté son efficacité, sa bonne humeur et son esprit d'équipe. Et puis, elle a œuvré sans compter (un comble !) en organisant et s'impliquant dans de nombreuses actions comme la fabrication et la vente de jus de pommes, la collecte de lots pour la tombola, la bourse aux vélos, la Rennaise où elle s'est transformée en "wonder woman" ... Aujourd'hui, Delphine quitte le CA et ses fonctions de trésorière. Elle continuera, comme bénévole, à participer à des activités. Alors, **MERCI**, Delphine pour tout ce que tu as apporté et transmis à l'association.

# INFOS PRATIQUES

## Abordons la sophrologie pour mieux nous initier

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit qui vise la sérénité et le mieux-être via des techniques variées et innovatrices. Elle a été inventée dans les années 1960 par Alphonse Caycedo, un neuropsychiatre colombien. Le 10 mai dernier, nous avons eu la chance d'accueillir une étudiante en dernière année de sophrologie. Merci à Marie pour la séance de sophrologie dirigée qui nous a tous fait voyager!

### Rendez-vous

Dates	Horaires	Salle n°
26/06	10h00- 11h30	2
03/07	15h30 - 17h00	1
11/07	14h30 - 16h00	1
17/07	14h30 - 16h00	1
24/07	14h30 - 16h00	1

Vous souhaitez poursuivre le voyage ? Marie propose à un groupe de 8 personnes de participer à 5 séances de sophrologie gratuites. Vous trouverez les dates dans le tableau ci-dessus. Une inscription est nécessaire au préalable par mail.

**contact@bistrotmemoirerennais.com** ou téléphone au **02 99 59 51 23**, nous vous confirmerons votre participation par la suite.

## La campagne nous accueille !



Depuis 2021, le bistrot mémoire rennais vous a fait découvrir le petit paradis de Christine Desille à Domagné et celui de Mélanie à la ferme Papi Jean à Noyal. De beaux après-midis conviviaux d'échanges et de découvertes.

Grâce à la conférence des financeurs 35, l'aventure se poursuit pendant 2 ans encore !

Alors n'attendez plus, venez profitez d'une parenthèse verdoyante dès juillet ! Laëticia Morvan nous accueille pour 4 rencontres (1 fois par mois) dans son potager à Val d'Anast avec un beau programme (aromatiques, peinture de légumes, compost, hôtel à insecte).

Le voyage se poursuit avec des après-midis thématiques : pêche, cueillette des pommes, ramassage des châtaignes, visite d'une laiterie et plus encore... Un programme en fonction de vos envies, on s'occupe de tout !

Alors n'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations et inscriptions.

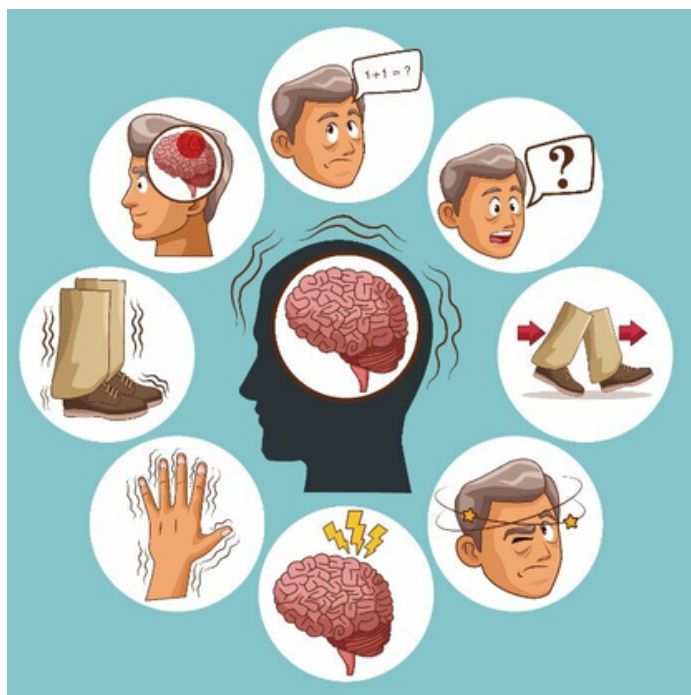


## Vivre avec la maladie à corps de Lewy

Le 3 mai dernier nous avons eu la chance d'écouter la présentation du docteur Anne Salmon sur la maladie à corps de Lewy. Cet échange a permis aux personnes présentes de mieux comprendre, voire pour certains de mieux vivre avec leur maladie. Nous avons rencontré Christine et Maurice, deux adhérents du bistrot mémoire rennais qui nous ont confié leur ressenti.

Pour eux, tout a commencé il y a deux ans, alors que le diagnostic de la maladie à corps de Lewy a chamboulé le fonctionnement de leur couple. Ils ont dû apprendre à vivre avec cette nouvelle réalité, une série de deuils à réaliser au fil du temps, qui ont bouleversé les dynamiques au sein de leur famille. Lors de la conférence, Christine et Maurice se regardaient de manière complice puisque les propos du médecin permettaient de mettre des mots sur leur expérience.

Maurice explique s'être complètement reconnu dans la description du médecin : aucun de ses symptômes ne manquait à l'appel. Il a été soulagé d'apprendre que les défis du quotidien font partie intégrante de sa maladie. L'entendre de la bouche de ce médecin lui a permis de normaliser son expérience et de diminuer ses inquiétudes. Satisfait d'avoir trouvé une réponse à ses interrogations, il relève la clarté de la présentation et le dynamisme de l'échange avec le docteur Salmon.



Christine nous confie : saisir ce qui appartient à la maladie l'aide à mieux vivre son quotidien auprès de Maurice. Pouvoir distinguer ce qui est lié à la pathologie et non au caractère de son mari lui permet de se montrer plus patiente et compréhensive. Elle est désormais consciente de l'aspect variable de son état d'une journée à l'autre, voire d'une heure à l'autre.

Le couple évoque également le pouvoir des mots. Le terme "démence" (qui ne devrait plus être utilisé), employé lors du diagnostic de la maladie, a eu l'effet d'un coup de massue. Puis, entendre parler de ce trouble comme d'une maladie plutôt que d'une démence leur a permis de mieux accepter la réalité. Par ailleurs, ils soulèvent l'importance de se faire expliquer le diagnostic pour mieux apprendre à vivre avec cette pathologie.

Merci beaucoup à Christine et Maurice pour leur partage!

# AGENDA JUIN



**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](mailto:contact@bistrotmemoirerennais.com) ou par téléphone au **06 30 77 64 75**.

Pour les autres rencontres, l'entrée est libre et ouverte à toutes et tous !

Retrouvez chaque action facilement grâce au code couleur !

Bistrot mémoire  
rennais (mercredi)

Ambassadeurs

Bistrot mémoire  
nomade

Autres actions

Mercredi  
07/06  
14 h 30-  
16 h 30

**Assemblée générale 2023**  
INSCRIPTION

RDV **Maison des associations**  
6 cours des alliés  
Métro ligne a, Charles de  
Gaulle

Mercredi  
14/06  
14 h 45-  
17h

**Visite au musée**  
**"Souvenirs de vacances"**  
avec Charlotte Ciret,  
médiatrice culturelle  
INSCRIPTION

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

Lundi  
19/06  
14 h -  
16 h

**L'école d'autrefois**  
avec Clélia Voisin,  
psychologue stagiaire

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

Mercredi  
21/06  
15 h -  
17 h

**Décès : comment anticiper, protéger  
le conjoint ?**  
avec Coralie CORNUAULT,  
notaire à Montgermont

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

# AGENDA JUIN

Bistrot mémoire  
rennais (mercredi)

Ambassadeurs

Bistrot mémoire  
nomade

Autres actions

Vendredi  
23/06  
14 h 30 -  
16 h 30

## Et si on jouait pour stimuler notre mémoire ?

avec Clélia Voisin, psychologue stagiaire et Anaëlle Guichoux, ergothérapeute.

RDV au **Choupiquant**,  
FRAC Bretagne  
19 avenue André Mussat  
Arrêt Préfecture  
Bus ligne C4, 14

Mercredi  
21/06  
14 h -  
17 h

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

RDV à la **cité des jardins**  
Saint Grégoire  
Arrêt Cité des jardins  
Bus 32, 78

Mercredi  
28/06  
12 h -  
16 h

**Pique-nique et visite  
à la découverte de la faune sauvage  
de la haie bocagère**  
avec Philippe Dagon, médiateur  
culturel  
INSCRIPTION

RDV à l'**écomusée  
de la Bentinais**  
Route de Châtillon-sur-Seiche  
Arrêt de bus 61 Hil-Bentinais

Mercredi  
28/06  
10 h 30 -  
16h

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

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

Vendredi  
30/06  
14 h -  
16 h

**Activer sa motricité et sa mémoire  
en musique, jeux gestuels  
et rythmiques adaptés**  
avec Muriel Bellier, musicothérapeute  
INSCRIPTION

RDV à la **maison  
des aînés et des aidants**  
dalle du Colombier  
Métro a Charles de Gaulle  
Métro b Colombier

# 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](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 MEMOIRE**



**ReVAA**  
Rennes Ville-amie des aînés

