

Novembre 2023

# LA GAZETTE

## Isolement : Des chiffres alarmants et un appel à l'action

En France, nous comptons actuellement 530 000 personnes âgées en situation de "mort sociale". Ces personnes vivent sans ou quasiment sans contact avec les différents cercles de sociabilité, que ce soit familial, amical, de voisinage, ou au sein de réseaux associatifs.

Ce chiffre équivaut à la population de la ville de Lyon. En seulement quatre ans, il a augmenté de 77 %, passant de 300 000 en 2017 à 530 000 en 2021. Le nombre d'aînés isolés des cercles familiaux et amicaux a plus que doublé, augmentant de 122 %, passant de 900 000 en 2017 à 2 millions en 2021.

Face à ces chiffres alarmants, nous ne pouvons et ne devons pas rester indifférents. En tant que société, il est de notre devoir de nous engager activement dans la lutte contre l'isolement des personnes âgées.

La solitude n'est pas une fatalité. Tous, nous sommes en capacité de contribuer à briser cette spirale d'isolement.



## Viens, je t'emmène : 9e édition pour combattre la solitude des aînés

Dans ce contexte, l'association sera mobilisée dans le cadre de la 9e édition de "Viens, je t'emmène", évènement initié par le magazine Notre Temps et porté par la ville de Rennes et le réseau Ville Amie des Aînés.

Cette année, du lundi 13 jusqu'au dimanche 26 novembre ce sont plus de 100 rendez-vous propices aux échanges et aux rencontres : bal, karaoké, activités autour du numérique, cafés détente, activités de bien-être, couture... Autant d'idées de sorties que vous pourrez réaliser au gré de vos envies, entre amis, entre voisins,

en famille, seuls ou accompagnés. On vous emmène :

- en Afrique le 22/11 pour un spectacle musical avec la Troupe Watoo Siita conteurs africains ;
- découvrir l'exposition "Tout va disparaître " de Gérard Zlotykamien ;
- faire votre terrarium éco-responsable...

## Rejoignez la lutte : Devenez bénévole et faites la différence !

Chacun de nous peut agir, à sa manière, en offrant un peu de son temps, de son écoute, de sa bienveillance. Les bénévoles sont des piliers dans l'association pour mener à bien les activités. Nous avons besoin de vous. Rejoignez nous ! Nous vous attendons!

## SOMMAIRE

Les Brèves 2

À lire 3

Vente solidaire 4

Agenda 5

# LES BRÈVES



## Viens, je t'emmène créer ton terrarium.

**Vendredi 17 novembre**

La fleuriste événementiel, Bertille Hinge de Cœur d'Artichaut, vous propose un atelier végétal de **14h00 à 16h00** le **vendredi 17 novembre** en partenariat avec le centre social Ty Blosne pour découvrir toutes les étapes de création d'un terrarium.

Le temps d'un après-midi, venez créer votre propre terrarium en choisissant les éléments qui le composent et en découvrant l'auto-suffisance de ce petit écosystème. Si vous pouvez, penser à apporter un contenant hermétique de type bocal Le Parfait de 2 litres.



Centre social Ty Blosne  
7 boulevard de Yougoslavie  
35200 Rennes



## Viens, je t'emmène en Afrique Mercredi 22 Novembre

La troupe Watoosiiita nous avait déjà emmenés au cœur de l'Afrique de l'Ouest au cours d'un BMR en 2021. Venez les redécouvrir pendant un après-midi évocation de **14h à 16h30** le **mercredi 22 novembre**. Des conteurs africains et un choriste vous transporteront dans des histoires traditionnelles riches en enseignements, grâce à leurs belles tenues et la kora, un instrument de musique africaine. Profitez d'une performance artistique captivante d'1h30, suivie de 30 minutes d'échanges sur la relation entre la kora et les contes africains ainsi que les enseignements que ces derniers véhiculent.



Ferme de la Harpe  
Avenue Charles et Raymonde Tillon  
35000 Rennes

Ces 2 RDV sont **gratuits** et ouverts à tous.

Pour les inscriptions, vous pouvez vous rapprocher de l'association Globalcité au

**06.30.77.64.75** ou par mail au

**contact@globalcite.fr**

VINCENT VALINDUCQ

## Je suis devenu le parent de mes parents



### Je suis devenu le parent de mes parents

Le 4 octobre dernier, Vincent Valinducq, ancien aidant, médecin et chroniqueur à Télématin, a partagé son expérience lors de la conférence "Aider les aidants" proposée par "l'Obs" dans le cadre du cycle "Nos fragiles" à Rennes Métropole.

Dans son livre, "Je suis devenu le parent de mes parents", Vincent Valinducq raconte une histoire d'amour et de sacrifice déchirante, où il devient le principal aidant de sa mère atteinte d'Alzheimer à l'âge de 52 ans.

Un des premiers signes de la maladie : une moussaka préparée par sa mère, malgré sa demande d'œufs, marque le début de cette tragique odyssée familiale.

La maladie s'installe insidieusement, les embarquant lui et sa famille à quatorze ans de soins, d'isolement et de désespoir croissant.

Le livre de Vincent Valinducq est un hommage à l'amour familial et à tous ceux qui se dévouent pour prendre soin de leurs proches. Il met en lumière les émotions complexes, la solitude et les sacrifices auxquels sont confrontés les proches-aidants.

En plus de donner un aperçu émotionnel de l'expérience des aidants, ce livre souligne l'importance de leur rôle dans notre société.

Il est crucial de soutenir ces personnes qui se mettent souvent entre parenthèses en faveur de leurs proches malades.

En France, près de 11 millions de personnes prennent soin de parents touchés par le handicap, la maladie ou le vieillissement. Hélas cette question est peu médiatisée et mal comprise.

1 aidant sur 2 ne se reconnaît pas dans ce rôle.

Vincent Valinducq rappelle l'importance de prendre soin de soi en tant qu'aidant, y compris sur le plan émotionnel et physique : en effet, beaucoup négligent leur santé. 1 aidant sur 3 meurt avant son proche aidé de 60 ans ou +.

Il souligne que l'aide est une bataille nécessitant une préparation physique et émotionnelle digne d'un sportif de haut niveau.

Son récit témoigne de l'importance de l'attachement et du soutien familial, même dans les moments les plus sombres.

"Je suis devenu le parent de mes parents" est un livre essentiel pour ceux qui cherchent à comprendre la réalité de l'aidance et de la résilience.

Pour voir le REPLAY de la conférence :

[cliquer ici](#)

# VENTE SOLIDAIRE

🍫☀️ Globalcité est de retour avec une délicieuse collaboration : la chocolaterie ALEX OLIVIER vous propose des chocolats fabriqués en France à Neuville-aux-Bois, entre Orléans et Paris. 🇫🇷

Et vous savez quoi! 30% du montant de chaque commande ira directement à l'association pour soutenir les actions en faveur des personnes touchées par des maladies neuro-évolutives. ❤️

Noël approche ! Ne tardez pas à vous faire plaisir et faire plaisir !

En prime, le chocolat est une source de magnésium, bon pour le moral. 😊

Mais attendez, il y a plus ! Profitez de 20% de réduction sur l'ensemble de la boutique pour rendre cette saison encore plus douce. 🎁

On compte sur vous pour partager cette délicieuse opportunité avec votre famille, vos amis, vos voisins, et même vos collègues !

Commandez maintenant et mêler l'utile à l'agréable 🍫❤️

## DEUX OPTIONS POUR COMMANDER :

### Option 1 :

Passer votre commande et payer par chèque

- Remplir le bon de commande ci-joint avec le total de votre commande de chocolats.
- Joindre le paiement par chèque à l'ordre du Bistrot mémoire rennais
- Envoyer les deux documents à cette adresse :

7 rue Normandie, 35000 Rennes.

Date limite : **mercredi 22 novembre.**

### Option 2 :

Passer votre commande sur la boutique en ligne et payez directement par carte bancaire :

- Lien vers la boutique en ligne : [asso.initiatives.fr](http://asso.initiatives.fr)
- Code d'accès : **UURQSH**

Date limite pour cette option : **Vendredi 5 Janvier**

Vous pouvez choisir de vous faire livrer gratuitement à Globalcité (commande groupée avant les vacances de Noël) ou directement chez vous contre frais de port (envoi plus rapide).

? Pour toute question, **n'hésitez pas à nous contacter** : [contact@globalcite.com](mailto:contact@globalcite.com) ou au 06 30 77 64 75

Alex Olivier  
LES CHOCOLATS DU CŒUR  




# AGENDA NOVEMBRE



GLOBALCITÉ

**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@globalcite.fr](mailto:contact@globalcite.fr) ou par téléphone au **06 30 77 64 75**.  
Pour les autres rencontres : entrées libres et ouvertes à tous !

Retrouvez chaque action facilement grâce au code couleur !

Bistrot mémoire  
rennais (mercredi)

Bistrot mémoire  
nomade

Autres

Mercredi  
08/11  
14h45-  
16h30

Visite de l'exposition "**Tout va disparaître**" de Gérard Zlotykamien avec Charlotte TIRET, médiatrice culturelle  
INSCRIPTION

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

Mercredi  
15/11  
15h00-  
17h00

"**Manger malin, vieillir serein**"  
Avec Alban Burgos, diététicien

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

Vendredi  
17/11  
14h-16h

**ESA: une équipe spécialisée à domicile**  
avec Théo Bapin, ergothérapeute de l'ESA Guichen  
INSCRIPTION

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

Mercredi  
22/11  
14h-16h30

**Viens je t'emmène en Afrique**  
avec la Troupe Watoo Siita conteurs africains et koriste  
INSCRIPTION

RDV **Salle de la Harpe**  
Avenue Charles et Raymonde Tillon, Rennes  
bus C4 ou 12  
Métro ligne a, Kennedy

# AGENDA NOVEMBRE

Bistrot mémoire  
rennais (mercredi)

Bistrot mémoire  
nomade

Autres

Mercredi  
22/11  
10h30 -  
16h00

**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 Normandie bus 12  
Métro ligne a, Kennedy

Jeudi  
23/11  
20h30

**Représentation de théâtre "Comme  
une ritournelle"**  
Payant sauf pour les étudiants  
RESERVATION auprès du Diapason

RDV **Diapason Université de  
Rennes**  
allée Jules Noël  
Métro ligne a, Villejean-  
Université

Vendredi  
24/11  
20h30

**Représentation de théâtre "Comme  
une ritournelle"**  
Payant sauf pour les étudiants  
RESERVATION auprès du Diapason

RDV **Diapason Université de  
Rennes**  
allée Jules Noël  
Métro ligne a, Villejean-  
Université

Vendredi  
24/11  
14h30-  
16h30

**Maladies de la mémoire : repérer  
les signes pour mieux les  
appréhender**  
avec Amandine Besnard,  
neuropsychologue  
INSCRIPTION

RDV sera précisé à  
l'inscription auprès de  
l'association

Vendredi  
24/11  
14h-16h

**Partager des astuces pour adapter  
son logement**  
avec Anaëlle Guichoux, ergothérapeute

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

Lundi  
27/11  
14h-16h

**La musicothérapie: source de  
relation**  
avec Murielle Bellier, Musicothérapeute

RDV **le 5, espace de vie  
sociale**  
5 rue de l'église, St Grégoire  
Bus ligne C2, 78

# ADHÉSIONS/DONS 2023

Il n'est pas trop tard pour soutenir l'association Globalcité :

- en ligne via le site internet de l'association [www.globalcite.fr](http://www.globalcite.fr)
- 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

Crédit Agricole Ille & Vilaine

IBAN/ FR76 1360 6000 2946 3385 4492 858 BIC / AGRIFRPP836

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

GLOBALCITÉ

Espace Santé Olivier Sabouraud

7 rue de Normandie 35000 RENNES

[contact@globalcite.fr](mailto:contact@globalcite.fr)

L'association Globalcité déploie une démarche globale d'accompagnement dans la cité pour les personnes vivant avec une maladie neuro-évolutive (maladie d'Alzheimer et maladies apparentées) et leurs proches-aidants.

Elle propose plusieurs actions pour et avec les personnes : "Rien pour eux, sans eux !" (Bistrots Mémoire, sorties aux musée, à la campagne, plaidoyers, sensibilisations, accompagnement des patients jeunes, Bistrots connectés...)

Depuis 2004, nous portons la conviction qu'il est possible de "mieux vivre" avec la maladie à condition que l'environnement humain et matériel soit mieux préparé et adapté.

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



**Association Globalcité**

**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**

