

Décembre 2023

# LA GAZETTE

## Le père Noël est un artiste !

Incroyable, c'est notre dernière Gazette pour 2023 et nous n'avons pas vu le temps passer ! Une année riche en nouveautés et en événements. Mais elle n'est pas encore terminée... Prenons le temps de la clore en beauté et en toute sérénité.

En beauté, car l'art sera à l'honneur en décembre avec deux projets à ne pas manquer.

Celui de Claire Salmon : "Alzheimer Autrement". Une bande dessinée qui met en lumière les moments de bien-être vécus par celles et ceux affectés par la maladie d'Alzheimer.

Ensuite, allons découvrir, à partir du 6 décembre, au café My Bouvier, l'exposition de photographies de deux artistes : Armelle Bretonnet et Pierre David. Leur art capte l'essence de moments simples et profondément émouvants. Leurs oeuvres seront en vente tout le mois de décembre. Et une partie sera au profit de l'association. Alors pensez-y pour vos cadeaux de Noël !

HO  
HO  
HO

Ouvrons 2024 avec sérénité avec le Professeur Dominique Somme. Avec la délicatesse et l'humour qui le caractérisent, il nous amènera à réfléchir sur un sujet souvent difficile à aborder et pourtant si naturel : la fin de vie.

Nous souhaitons aussi mettre en avant le bénévolat et l'engagement à travers les interviews de Nicole et Frédéric. Les bénévoles sont les piliers de notre association. Sans eux, sans leur implication, pas de Globalcité ! Nicole et Frédéric nous expliquent leur engagement, leurs ressentis et le plaisir qu'ils ont à vous (et nous) accompagner. Et cela se voit dans la bonne humeur qu'ils véhiculent et nous transmettent.

Décembre sera festif : Rejoignez-nous le 13/12 au Cinq à Saint-Grégoire pour un goûter de Noël "épicé" où chacun pourra dévoiler ses talents de pâtissier ! Venez chauffez votre voix le 22/12. Nous chanterons Noël avec Muriel Bellier, musicothérapeute...

Enfin, nous tenions à vous remercier chaleureusement, toutes et tous : adhérents, bénévoles, partenaires, financeurs..., pour cette année riche, colorée et intense !

Nous clôturons l'année avec un bilan positif à tous les niveaux !

Merci pour votre confiance, votre présence et votre implication. !

**Joyeuses Fêtes à tous !**

## SOMMAIRE

Les Brèves

2

Culture

3

Bénévolat

4

Agenda

6



## “ La fin de vie et si on en parlait ” Mercredi 3 janvier 2024

Histoire de bien commencer l'année, nous nous sommes dit que ça serait pas mal d'aborder la fin de vie! En effet, c'est le moment idéal pour prendre de bonnes résolutions, n'est-ce pas ?

Rassurez-vous, nous aurons avec nous le Professeur Dominique Somme Chef de service en gériatrie et chef de pôle anesthésie, SAMU, urgences, réanimation et médecine interne au CHU de Rennes, réputé pour son humour et sa capacité à dédramatiser le pathos. Il saura, sans aucun doute, apporter une touche de légèreté à notre discussion.

La fin de vie, bien que souvent esquivée dans les conversations, est une étape inéluctable de notre existence.

Ensemble, nous dévoilerons les différentes facettes de ce sujet délicat. De la législation en suspens sur le "droit de mourir dans la dignité" aux réflexions personnelles sur nos souhaits de fin de vie, chaque aspect sera abordé avec tact et respect.

Avez-vous pensé à vos directives anticipées ? Comment abordez-vous ce sujet avec vos proches ?

Après tout, parler de la fin, c'est aussi une manière d'honorer la vie, de célébrer les instants présents et de préparer l'avenir avec espoir et sérénité.



## Alzheimer sous un nouveau jour : un projet de BD plein d'espoir

Claire Salmon, armée de son talent et de sa passion, nous apporte une vision rafraîchissante et pleine d'espoir avec son projet de bande dessinée "Alzheimer Autrement".

Cette œuvre unique vise à éclairer la maladie d'Alzheimer et les troubles associés sous un angle différent, en mettant l'accent sur les instants de bonheur et de bien-être vécus de l'intérieur.

En novembre dernier, Claire a eu le privilège de rencontrer les membres du groupe des Ambassadeurs, des personnes directement concernées par la maladie. Ce fut une occasion riche en émotions et en partages : défis de la lecture dus à la maladie, perceptions sur le style graphique de la bande dessinée. Ce projet se veut être un voyage à travers les moments lumineux qui persistent malgré les défis de la maladie.

Si vous souhaitez ajouter votre voix à cette aventure artistique et partager vos propres moments de grâce, de joie ou de surprise... malgré la maladie, vous pouvez la contacter au 06.21.42.31.83 ou lui envoyer un email à [claire.salmon.pro@gmail.com](mailto:claire.salmon.pro@gmail.com)

## Les arts nous aident à vivre...

L'art n'est pas qu'une simple expression créative ; il est un voyage au cœur de nos émotions. Au Bistrot Mémoire, nous croyons fermement à la puissance des arts pour éveiller des sentiments intimes et développer nos capacités cérébrales à tout âge. L'art enrichit nos vies, que ce soit à travers les livres qui nous transportent, la musique qui nous berce, ou les œuvres visuelles qui captivent notre regard.

Nous vous invitons à partager cet intérêt pour l'art avec Isabelle Donnio, psychologue, qui animera la discussion sur l'impact des arts dans nos vies.

Rejoignez-nous le 6 décembre chez My by Bouvier pour une soirée où l'art sera à l'honneur, juste avant le vernissage de l'exposition photographique d'Armelle Bretonnet et Pierre David.

Ces deux artistes talentueux exposeront leurs œuvres dans ce lieu devenu un repère pour nos rencontres hebdomadaires. Une partie des ventes sera généreusement reversée à notre association.

### Armelle Bretonnet



Autodidacte, passionnée depuis toujours par la photographie, j'ai débuté avec l'argentique et le développement en noir et blanc en laboratoire. Membre du club photo de St Grégoire depuis 2013,

j'ai pu enrichir ma pratique grâce aux échanges entre les participants à l'activité du club et à des formations assurées par des professionnels. Je ne recherche pas à capturer des scènes spectaculaires mais plutôt à susciter une émotion esthétique à partir de sujets ordinaires que j'observe autour de moi et dont je souhaite mettre en valeur les couleurs, la lumière, le graphisme, les mouvements. Coques de navire, sable, flaques d'eau au milieu des rochers, scènes de la vie estivale sur la plage ou sur les flots, mes sources d'inspiration sont majoritairement situées en bord de mer dont la fréquentation ne me lasse jamais.

### Pierre David

Mon premier instamatic, celui de ma mère, n'a pas survécu très longtemps dans la poche de mes 7 ans... Mais depuis, j'ai toujours un appareil de photographie entre les mains, à la fois pour me protéger du monde et m'y confronter, dans tous les cas pour raconter des histoires.

Ancien publicitaire rennais, photographe autodidacte, mon paysage photographique est essentiellement urbain, un regard qui se construit volontiers dans l'ambiguïté des standards de la photographie dite "humaniste". Une écriture multiple qui explore les scènes de rue avec une tonalité parfois pessimiste, ironique et souvent empreinte de tendresse.





## Du bénévolat dans un bistrot

Globalcité fait partie de ces nombreuses associations dont l'engagement des bénévoles est primordial ! Ils sont présents dans le conseil d'administration et sur les différentes actions, notamment les bistrots mémoire. Frédéric et Nicole ont souhaité nous faire part de leur expérience.

### Comment avez-vous connu l'association Bistrot Mémoire Rennais, devenue Globalcité ?

**Frédéric :** Un pur hasard. J'ai vu sur un présentoir, un flyer de l'association, mais plié en deux. Du coup, j'avais uniquement le mot "mémoire" et la fin du mot "rennais" sous les yeux et cela m'a amusé. J'ai lu le flyer en entier et j'ai ensuite fait une recherche sur Internet pour mieux comprendre les missions de l'association. Et tout s'est enchaîné de façon très conviviale et professionnelle...

**Nicole :** Pour moi, faire du bénévolat est une évidence. Toute mon enfance, j'ai vu mon père donner de son temps pour venir en aide aux autres, en tant que bénévole chez les pompiers et à la protection civile. C'est donc en cherchant une association à laquelle je pourrais adhérer que je suis allée au Forum des associations de Rennes après la dissolution de l'association qui m'avait occupée une vingtaine d'années. À ce forum, j'ai croisé Samya dont la chaleur et le professionnalisme m'ont convaincue de rejoindre le « Bistrot Mémoire Rennais », ce dont, jusqu'à aujourd'hui, je n'ai qu'à me féliciter.



### Est-ce compliqué d'être bénévole ?

**Frédéric :** Pas vraiment parce que tout est si naturel dans nos missions d'accompagnement, tout est fait avec professionnalisme (et cela rassure bien évidemment) et bienveillance. Par conséquent, tout semble être une évidence : être attentif à l'autre, aux autres, à soi comme à n'importe qui rencontré "par hasard" dans un bistrot. Ce n'est pas compliqué au final ! Et nous avons des temps "entre nous" pour parler de nos expériences. C'est très important de se sentir soutenu par la structure, sa gouvernance comme la cohérence de sa démarche.

**Nicole :** C'est aussi, le projet de l'association, aujourd'hui : « Globalcité » qui m'a séduit. J'avais eu dans mes précédentes activités (ateliers mémoire), à rencontrer ces mêmes problématiques et j'avais bien conscience du bénéfice que les personnes confrontées à la perte d'autonomie due aux défaillances cognitives pouvaient trouver auprès des professionnels du Bistrot Mémoire Rennais et de les épauler me semblait un objectif personnel satisfaisant.

Trouver ma place lors des rencontres du mercredi ne m'a pas été trop problématique, même si je me suis posé pas mal de questions : quel est mon rôle ? Que dois-je faire ? Etc...Mais, finalement, les choses se sont résolues naturellement. Je suis venue avec juste ce que je suis, une personne de soixante seize ans curieuse des gens, de leur histoire et de leur vision de la vie.

## Quelle est la place du bénévole à Globalcité selon vous ?

**Nicole :** Le rendez-vous du mercredi à MY Bouvier, est devenu pour moi un passage obligé de ma semaine où j'y reçois ma part de reconnaissance (les participants sont des gens agréables la plupart du temps) et les conversations selon le thème du jour fort intéressantes. Il y a aussi les confidences des uns et des autres sur leurs difficultés à vivre, leur douleur qu'il faut accueillir avec compréhension et empathie. Les «escapades» du Bistrot sont des moments très joyeux et enrichissants : les visites aux musées, aux archives départementales ; des repas festifs qui nourrissent les relations entre tous. Il y a aussi la vie de l'association à laquelle les bénévoles participent, les rencontres de réflexion sur les moyens à mettre en œuvre pour que l'association perdure. Ce sont chaque fois des occasions de mesurer la bienveillance dont font preuve les professionnelles, les administrateurs de l'association et pour sûr, cela est motivant.

## Comment vous projetez-vous au sein de l'association, encore longtemps ?

**Frédéric :** C'est compliqué de répondre parce que "longtemps" ne signifie pas grand chose. Cela fait plus de 5 ans que j'y suis et je ne sais même pas si je peux dire que cela fait longtemps. En tout cas, ce que je sais, c'est que je ne vois pas le temps passer. Je ne compte pas non plus mon temps ! Et tant que j'en aurai l'envie, la possibilité et l'opportunité, je ferai en sorte de me préserver du temps qui passe si rapidement pour me réserver ces petits moments de quiétude avec l'équipe des autres bénévoles, des professionnelles et surtout des personnes qui partagent nos moments de respiration.

## Qu'aimeriez-vous transmettre à de futurs bénévoles ?

**Frédéric :** D'être soi-même avant tout et aimer partager de bons moments avec d'autres ! C'est simple au final.

**Nicole :** Devenir bénévole à « Globalcité » apporte la satisfaction d'être un peu utile et le plaisir de rencontrer des personnes nouvelles parfois différentes, souvent reconnaissantes de votre présence.

### Nous avons besoin de vous !

Quelque soit le temps que vous pouvez consacrer à l'association, quelques heures ou quelques jours. Que vous préfériez être sur le terrain ou travailler à distance...

**Appelez-nous** au 06 30 77 64 75 et Amandine Besnard, notre psychologue, sera enchantée d'échanger avec vous.

# AGENDA DÉCEMBRE



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  
06/12  
15h-17h

**Quand les arts nous aident à vivre**  
avec Isabelle Donnio, psychologue

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

Mercredi  
06/12  
A partir de  
17h

**Vernissage** avec Armelle Bretonnet et  
Pierre David, photographes

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

Mercredi  
13/12  
14h-16h

**Goûter de Noël : Qui sera le  
meilleur pâtissier du cinq ?**  
avec l'équipe de Globalcité et Ilan  
Iochum, animateur du 5  
INSCRIPTION

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

Vendredi  
15/12  
14h-16h

**Partageons nos souvenirs et  
traditions de Noël**  
avec Amandine Besnard, psychologue  
INSCRIPTION

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



# AGENDA DECEMBRE

Bistrot mémoire  
rennais (mercredi)

Bistrot mémoire  
nomade

Autres

Vendredi  
15/12  
15h-17h

**L'ergothérapie : mieux faire avec la maladie au quotidien**  
Avec Anaëlle Guichoux, ergothérapeute  
INSCRIPTION

**RDV Cantine Choupiquant - FRAC Bretagne**  
19 avenue André Mussat,  
Beauregard  
Bus ligne C4, 14 et 12



Mercredi  
20/12  
10h30-16h

**Journée des Ambassadeurs/Aidants Repas de Noël**  
Avec Anaëlle Guichoux, chargé de mission  
INSCRIPTION

**RDV Espace de santé Olivier Sabouraud**  
7 rue de Normandie  
Bus ligne 14, C4  
Métro ligne a, Kennedy

Mercredi  
20/12  
14h-17h

**Café Causette à destination des Grégoriens**  
avec Cécile Binard, Présidente de l'association Solid'âge

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

Mercredi  
20/12  
15h-17h

**"Problèmes de mémoire : quand, qui, où consulter ?"**  
avec Dr Hanta, neurologue, et Rachel Ménard, IPA au CHU

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

Vendredi  
22/12  
14h-16h

**Chantons Noël !**  
Avec Muriel Bellier,  
musicothérapeute

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



Maison  
Associative  
de la Santé



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**

