

Mars 2024

LA GAZETTE

Appels à projets : On croise les doigts

Le mois de mars marque cette année un double renouveau : celui du printemps qui s'installe, et celui de nos projets associatifs qui se développent...

Avec les premiers bourgeons et les jours qui rallongent, c'est tout le symbole du dynamisme de la nature qui opère.

Une énergie renouvelée semble circuler, comme un appel à entreprendre et innover.

Notre association ne sera pas en reste !

Nous avons en effet déposé plusieurs dossiers importants pour développer de nouvelles actions solidaires sur le territoire avec l'appui de nos partenaires.

Le Bistrot Mémoire Nomade va pouvoir essaimer, avec l'ambition de tisser du lien social pour les seniors dans de nouvelles communes. Les besoins et sollicitations de nouveaux partenaires nous encourage à étoffer



ce programme de prévention et d'accompagnement itinérant.

Nous avons également déposé un nouveau projet pour développer le soutien auprès des aidants : Parenthèses heureuses : itinéraires pour aidants aidés.

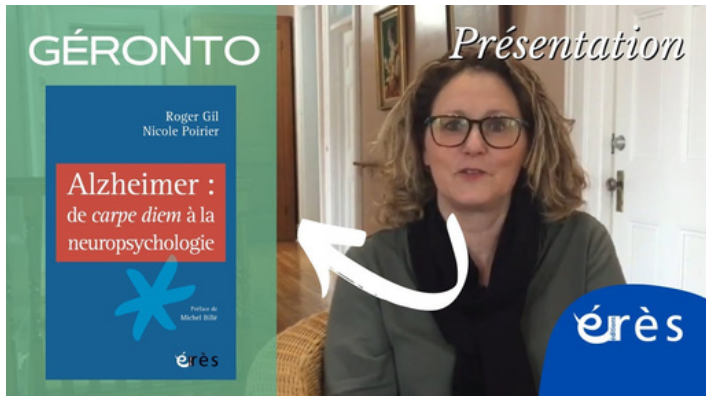
Ce parcours de prévention et d'accompagnement vise à apporter une réponse la plus exhaustive et concrète possible à l'un des défis posé par le vieillissement de la population : soutenir les aidants. En effet, les études récentes révèlent plusieurs réalités auxquelles sont confrontés ces proches aidants.

Ils sont souvent sujets à un "syndrome de l'aidant", marqués par un stress chronique, des troubles du sommeil, une fatigue physique intense de l'hyper vigilance permanente et d'isolement.

Avec nos partenaires, nous avons conjugué nos efforts et moyens pour vous proposer plusieurs activités ressourçantes : yoga, sophrologie, sports, sorties à la campagne, aux musées, visites de convivialités et/ou de répit et de nouvelles expérimentations : aides à la mobilités, colocations solidaires pour vous soulager et faciliter le quotidien. Vous aurez l'embarras du choix ! Reste à convaincre les **décideurs de nous soutenir dans ces nouvelles formes de solidarité.**

SOMMAIRE

Les Brèves	2
Sport/santé	3
Infos pratiques	4
Agenda	5



Alzheimer : mieux comprendre la maladie pour mieux accompagner

"Alzheimer : de carpe diem à la neuropsychologie" est un livre à lire sans modération. Il propose un éclairage précieux sur cette maladie qui touche de nombreuses familles.

Écrit par Nicole Poirier, fondatrice de l'approche Carpe Diem au Québec, et le Dr Roger Gil, neuropsychiatre, l'ouvrage présente l'approche "carpe diem".

Celle-ci consiste à se concentrer sur l'instant présent avec la personne malade et à favoriser la recherche de moments de plaisirs partagés, qui permettent de renforcer le lien et d'apaiser les angoisses.

Mais ce n'est pas tout : c'est une analyse accessible au grand public sur les mécanismes de la maladie, ses impacts sur la cognition et les comportements. Le livre apporte **toutes les clés pour décoder les réactions des malades, adapter sa communication et désamorcer d'éventuelles crises.**

Bref : à recommander à toute personne confrontée à la maladie d'un proche, pour aller au-delà des idées reçues : mieux comprendre, pour mieux agir. Une approche médico-psycho-sociale essentielle pour un meilleur accompagnement des personnes malades.



Aidants : Un colocataire pour souffler un peu ?

La Maison en Ville, association spécialisée dans l'hébergement solidaire intergénérationnel, s'associe à Globalcité pour proposer une expérimentation de colocation solidaire pour les publics fragiles. Il s'agit de mettre en relation des étudiants souhaitant travailler dans le médico-social et des binômes aidants-aidés.

Plusieurs objectifs sont visés :

- Promouvoir l'entraide intergénérationnelle
- Permettre aux étudiants de valoriser cette expérience dans leur cadre de leurs études
- Répondre au besoin de répit des aidants

Les professionnels des deux structures encadreront le dispositif et formeront spécifiquement les jeunes à l'accompagnement des publics fragiles et en particulier sur les problématiques des personnes vivant avec des troubles neuro-évolutifs. Après une première phase d'expérimentation, le projet sera évalué et ajusté si besoin avant d'être possiblement étendu.

Vous êtes aidant ou aidé, et intéressé pour expérimenter cette offre de répit à nos côtés...

Alors, contactez nous ou venez découvrir l'association le 20 mars.



Muscler les liens

Le sport adapté peut être un allié précieux pour prévenir l'apparition ou ralentir l'évolution des troubles neuro-cognitifs.

De plus en plus d'études le démontrent : pratiquer une activité physique régulière, même légère, aide à stimuler les capacités cognitives et ralentit le déclin des fonctions cérébrales.

Mais comment, me direz-vous ?

Eh bien, il s'avère que l'exercice régulier et adapté stimule non seulement notre forme physique, mais agit également sur notre cerveau. Il favorise la circulation sanguine, lutte contre l'inflammation et encourage la production de nouvelles cellules nerveuses. Autant de bénéfices qui contribuent à maintenir notre cerveau en bonne santé et à réduire le risque de développer des maladies neuro-évolutives.

C'est pourquoi nous avons mis en place, en collaboration avec le Cercle Paul Bert, un programme inclusif baptisé "Muscler les liens".

Notre objectif : mêler l'utile à l'agréable en proposant des activités sportives et conviviales adaptées à vos envies et aux personnes atteintes de troubles cognitifs légers.

Au choix : marche nordique, yoga, danse assise, gym douce, le tout dans une ambiance favorisant les rencontres

Où que vous soyez, bougez pour garder l'équilibre !

Debout, assis ou même dans votre cuisine, il est possible de pratiquer une activité physique adaptée à votre rythme.

Plus d'excuse, l'essentiel est de rester en mouvement entre deux séances de contemplation !

Avis aux cascadeurs :

"Muscler les liens" est bien plus qu'un simple programme sportif nous mettrons aussi l'accent sur le renforcement musculaire, l'équilibre et la coordination. Nous profiterons de ces moments d'échange pour partager nos astuces contre les chutes.

Bref : C'est une aventure humaine permettant de rencontrer des personnes partageant les mêmes objectifs de santé, dans un environnement bienveillant et stimulant.

Que vous soyez sportif ou que vous désiriez simplement intégrer plus d'activité physique dans votre quotidien, ce programme est fait pour vous !

Conçu de façon accessible à tous les niveaux, il vous accompagnera à chaque étape sous les conseils d'une éducatrice spécialisée.

Chaque activité sera parfaitement adaptée à vos besoins et à vos capacités.

Intéressé(e) pour participer ?

Contactez-nous !

Nous recherchons des volontaires pour tester nos séances et nous faire part de leurs impressions.

contact@globalcite.fr



Unis-cité vous connaissez ?

Nous collaborons depuis plusieurs années avec l'association Unis-Cité, pionnière du service civique en France. Cette association a pour objectif de développer la citoyenneté et la solidarité chez les jeunes, notamment à travers des missions de service civique auprès de personnes vulnérables.

Plusieurs programmes existent et parmi eux :

"Solidarité Aidants".

Il vise à soutenir les aidants de personnes en situation de handicap ou en perte d'autonomie.

Concrètement, des binômes de volontaires en service civique sont formés aux particularités du vieillissement normal et pathologique. Ils se rendent ensuite régulièrement au domicile de la personne aidée pour permettre à son aidant principal de souffler.

Les volontaires proposent diverses activités adaptées aux capacités et aux envies de la personne : discussions, promenades, activités manuelles, etc. Leur présence dynamique et bienveillante est très appréciée.

Elle permet à l'aidant de prendre du temps pour lui, tout en sachant son proche entre de bonnes mains. Ce programme Solidarité Aidants est une véritable bouffée d'oxygène pour de nombreux aidants proches de l'épuisement. Si vous accompagnez au quotidien un proche en situation de handicap ou de dépendance, n'hésitez pas à nous contacter.

et "Solidarité Séniors"

Programme qui vise à apporter des moments de gaieté aux personnes âgées qui vivent seules.

Les jeunes se rendent très régulièrement au domicile des personnes âgées pour rompre leur solitude : autour d'un café, d'une discussion ou d'un jeu de société, ils créent du lien et de la chaleur humaine.

Mais il n'y a pas que les visites à domicile ! Les volontaires emmènent également les seniors faire des balades ludiques et culturelles, participer à des ateliers intergénérationnels, ou encore assister à des spectacles.

Le programme "Solidarité Seniors" redonne ainsi le sourire à de nombreuses personnes âgées isolées

Intéressés ?

Nous pouvons vous mettre en relation avec Unis-Cité pour que vous bénéficiiez du soutien de leurs volontaires.

En attendant, vous pouvez aller à leur rencontre. Plusieurs équipes de volontaires interviennent dans les lieux de nos partenaires comme la Maison des Aînés et des Aidants où ils proposent des temps d'accompagnement privilégié pour se familiariser aux numériques...

AGENDA MARS



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 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
06/03
15h-17h

Se déplacer sur Rennes avec La Star
Avec Valérie Rouxel, Chargée de
Développement Commercial de Koelis
event

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

Mercredi
13/03
14h45-
17h

**Visite exposition Noël Coppel-
peintre du roi**
Avec Charlotte Ciret, médiatrice
culturel
INSCRIPTION

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

Mercredi
20/03
15h-17h

**Hébergement intergénérationnel,
pourquoi pas ?**
Avec Anne Marie Catheline de
l'association Maison en ville

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

Mercredi
20/03
10h30-
16h

**Journée des ambassadeurs/aidants
à destination des jeunes malades**
INSCRIPTION au 07 87 04 65 63

**RDV Maison Associative de la
Santé**
7 rue Normandie
métro Villejean/Kennedy

AGENDA MARS

Bistrot mémoire
rennais (mercredi)

Bistrot mémoire
nomade

Autres

Mercredi
20/03
14h-17h

Café Causette "Atelier mémoire"
avec Nicole, adhérente de Globalcité

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

Vendredi
22/03
15h-17h

Outil de communication sous forme de Jeu avec Souviens-toi de ...
avec Marion Truel et Sarah Euvrard, fondatrice du Jeu

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

Lundi
25/03
11h30-13h30

Perte d'autonomie : avez-vous pensé à la médiation familiale ?
avec Anne-Lise, médiatrice familiale

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

Mercredi
27/03
15h-17h

"Bulle d'Air": le relayage à domicile, vous connaissez ?
avec Rachelle Renaudin, responsable de l'organisme Amper

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

Vendredi
29/03
14h-16h

Perdus dans l'informatique: trouvons les bons liens ensemble
avec Amandine Besnard, neuropsychologue

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

Mercredi
03/04
15h-17h

"Mapatho": une application pour simplifier ma vie avec la maladie
Avec Lorène Coulange, Directrice Innovation Patients chez Mapatho

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



ADHÉSIONS/DONS 2024

Vous pouvez toujours soutenir l'association Globalcité :

- en ligne via <https://globalcite-1.s2.yapla.com/fr/espace-membres>
- 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

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

contact@globalcite.fr



@bmemoire35

