

GLOBAL

Bistrot Mémoire Rennais

PLAN B

Depuis le 29 octobre 2020, au regard du contexte sanitaire, l'ensemble des actions collectives du Bistrot Mémoire Rennais sont annulées.

Le "plan B" a donc été réactivé pour :

- 1/ lutter contre l'isolement
 - 2/ prévenir les sentiments de solitude et situations d'épuisement à domicile
 - 3/ continuer à sensibiliser le grand public sur les maladies neuro-évolutives et les interventions psychosociales.
- L'association s'est organisée pour vous proposer :

- **Des bistrots téléphoniques** pour prendre de vos nouvelles et faire le lien vers les dispositifs et/ou initiatives ressources près de chez vous. À votre demande, un salarié ou bénévole de l'association peut vous contacter par téléphone, sms et/ou visio...



SOMMAIRE

Infos utiles

2

Les brèves

3

Les troubles de la mémoire parlons-en

4

Remue-méninges

5

Mobilisation générale

6

...à votre convenance, pour prendre de vos nouvelles et échanger sur les sujets de votre choix.

Nous travaillons également sur un projet d'éducation aux médias, avec plusieurs partenaires. Il donnera lieu à

- **Une chronique** sur une radio associative locale.

- **Des podcasts** sur les thématiques qui étaient prévues au programme, que vous pourrez écouter et ré-écouter à votre rythme;

- **Un journal de bord** : " Les brèves du bistrot " avec cette première édition en ligne et version papier pour celles et ceux qui ne sont pas encore familier du numérique.

D'ailleurs nous pourrons vous accompagner de façon personnalisée et à votre rythme dans la mise en place et/ou l'accès à ces outils pour rester en lien !

Tous le collectif se mobilise pour " surfer sur la vague" et rester présent à vos côtés. Prenez bien soin de vous et de vos proches.



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.

Assouplissement des sorties : non limitées à 1 heure et 1 km

Pour les personnes en situation de handicap soit seules soit accompagnées, sachez que les sorties ne sont pas limitées à 1 H et 1 KM du domicile. La condition : pouvoir être en mesure de justifier aux forces de l'ordre d'un document attestant de la situation particulière de handicap (ex : carte d'invalidité et/ou attestation médicale).

Attention, cela ne vous dispense pas de remplir l'attestation habituelle dérogatoire de déplacement, en effet, seules les personnes malvoyantes en sont dispensées.

Cet assouplissement permettra de limiter les pertes de mobilités et appréhensions dans les déplacements que nous avons pu constater lors du premier confinement.

Nous pourrions vous accompagner si besoin avec les jeunes en service civiques d'Unis-Cité.

De plus, les sorties ne sont pas limitées : il est possible de sortir plusieurs fois par jour.

INFORMATION **#COVID19**

Assouplissement des sorties des personnes handicapées :

- Sorties non limitées à 1H et à 1KM du domicile
- Sorties non limitées dans leur fréquence et leur objet

La personne ou son accompagnant doit justifier aux forces de l'ordre d'un document attestant de la situation particulière de handicap.



Cet assouplissement doit s'accompagner d'un strict respect des gestes barrières impératifs pour la sécurité sanitaire de tous.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

**J'ai besoin d'être aidé-e
par les Volontaires solidaires de Rennes**

Veuillez déposer ce formulaire auprès de votre mairie/direction de quartier, à l'accueil de l'Hôtel de Ville, ou l'adresser par voie postale à Madame La Maire - Volontaires Solidaires de Rennes - Hôtel de Ville - CS 63126 - 35031 Rennes Cedex

Nom : Prénom :

E-mail : Tél. :

J'habite à Rennes, dans le quartier :

<input type="checkbox"/> Bourg-l'Évêque, La Touche, Moulou du Comte	<input type="checkbox"/> Le Bosne
<input type="checkbox"/> Bréquigny	<input type="checkbox"/> Maurepas, La Bellangerais
<input type="checkbox"/> Centre	<input type="checkbox"/> Saint-Martin
<input type="checkbox"/> Cleunay, Arsenal-Redon, La Courrouze	<input type="checkbox"/> Sud-Gare
<input type="checkbox"/> Francisco-Ferrer, Landry, Poterie	<input type="checkbox"/> Thabor, Saint-Hélier, Alphonse Guérin, Baud-Charadonnet
<input type="checkbox"/> Jeanne d'Arc, Longs-Champs, Beaulieu	<input type="checkbox"/> Villejean, Beauregard

J'ai besoin d'être aidé-e par les volontaires solidaires de Rennes pour :

<input type="checkbox"/> Porter mes courses, récupérer mes médicaments	<input type="checkbox"/> Être appelé-e pour échanger
<input type="checkbox"/> Mes démarches administratives	<input type="checkbox"/> D'autres besoins :

.....

.....

Fait à

Le

Signature:

Protection des données personnelles: Les données personnelles vous concernant recueillies dans ce formulaire vont être enregistrées dans un fichier informatisé pour assurer le lien avec des personnes bénévoles. Ces données seront conservées durant la période de crise sanitaire et seront ensuite supprimées. Conformément au Règlement général sur la protection des données (RGPD) (UE) n° 2016/679 du 27 avril 2016 et à la loi n°78-17 du 6 janvier 1978 modifiée relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous pouvez accéder aux données vous concernant ou demander leur effacement. Vous disposez également d'un droit d'opposition, d'un droit de rectification et d'un droit à la limitation du traitement de vos données. Pour exercer ces droits ou pour toute question sur le traitement de vos données, vous pouvez contacter le Délégué à la protection des données de Rennes Ville via le formulaire de contact «e-démarches» du site Internet (<http://metropole.rennes.fr>) ou par voie postale à adresser à Madame la Maire - À l'attention du Délégué à la protection des données - Hôtel de Ville - Place de la Mairie - CS 63126 - 35031 Rennes Cedex.

Plus d'informations sur: <https://www.cnil.fr>




Besoin d'aide ?

La ville de Rennes a mis en place un formulaire pour que vous ou l'un de vos proches, avec son accord, puissiez profiter d'un soutien dans le quotidien (portage de courses ou de médicaments, récupérer des livres empruntés à la bibliothèque). Ces missions d'entraide ponctuelles seront assurées par des bénévoles volontaires. Il faut pour cela s'identifier via le formulaire "J'ai besoin d'aide" également disponible en format papier, à récupérer au CCAS de Rennes, dans les Directions de Quartier, à la Maison des Aînés et des Aidants, ou encore à l'accueil de l'Hôtel de Ville, Place de la Mairie au centre-ville. **Pour les adhérents de l'Association, intéressés, qui ne pourraient pas se déplacer, laissez nous un message par mail ou téléphone que nous puissions venir en relai.**

"FAMILEO : une gazette familiale pour garder du lien "

Plusieurs d'entre vous connaissent et utilisent déjà "Famileo".

Anecdotes, photos de famille, jolis souvenirs... Chaque membre d'une même famille partage des messages et photos de leur quotidien en quelques clics sur Famileo via leur tablette, téléphone ou ordinateur. Tous les messages sont automatiquement mis en page et imprimés sous la forme d'un journal papier personnalisé. La gazette est envoyée par la Poste à la fréquence que vous choisissez (toutes les semaines ou tous les mois...).



Infos utiles : www.famileo.com

Formules d'abonnement:

- Mensuelle: 5.90 euros/ mois
- Tous les 15 jours: 9.90 euros/mois
- Hebdomadaire: 17.90 euros/ mois



"Mémé dans les orties" d'Aurélié Valognes

J'ai lu récemment ce livre que j'ai particulièrement apprécié surtout en cette période où les contacts sociaux sont réduits. Il parle d'un homme de 83 ans, associable, grincheux, qui habite loin de sa famille. Pour ne pas aller en maison de retraite, il doit faire des efforts... Pour cela, il va aller à la rencontre de ses voisins et se créer une "nouvelle famille" : se surprendre à aimer des inconnus ! Cette histoire drôle et touchante vous fera garder le moral ;) Vous la lirez avec un grand plaisir. Elle est surtout à partager sans modération, en cette période si particulière où nous rêvons tous d'évasion... Disponible dans toutes les petites librairies locales en Click & Collect ;)

Amandine

Les troubles de la mémoire, parlons-en...

Amandine Besnard/ Neuro-Psychologue



Les maladies neuro-évolutives, telles que la Maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson ou encore maladie à Corps de Léwy... touchent **principalement** des personnes âgées de plus de 65 ans. Ces maladies regroupent plusieurs symptômes "cognitifs", commandés par notre cerveau, dont l'un des plus connus est la perturbation de la mémoire.

Il existe 4 grandes mémoires, explorons les ensemble !

- **La mémoire épisodique** enregistre une information dans un contexte spatial et temporel précis. Elle la conserve dans un coin de notre tête pour ensuite la récupérer quand vous le souhaitez.



Le 25 octobre dernier à Paris, ils annonçaient la fermeture de toutes les salles de sports...

- **La mémoire sémantique** fonctionne comme la précédente mais cette fois l'information n'est pas associée à un contexte spatial et temporel précis.

"C'est la Java Bleue, la Java la plus belle, Celle qui m'ensorcelle..."



- **La mémoire procédurale** est la mémoire des gestes acquis par habitude. Nous sommes capables de récupérer les informations par automatisme, sans réfléchir.



On joue à la belotte? J'y joue depuis plus de 30 ans! J'adore ça !

- **La mémoire de travail** est un espace de travail et de manipulation des informations comme pour le calcul mental. Le numéro noté, vous ne le gardez pas en mémoire sauf à l'apprendre par ♥ auquel cas, vous basculez vers la mémoire épisodique.

Voici mon numéro: 0645219632



Ok je le note 0645219632

Dans les maladies neuro-évolutives, quand la mémoire est touchée, il s'agit de la mémoire épisodique. C'est celle qui est touchée en premier. Dans la Maladie d'Alzheimer, les informations épisodiques les plus récentes s'effacent en premier. La mémoire est le seul "muscle" qui s'use si on ne l'utilise pas ! Il existe plusieurs exercices simples, **à faire avec plaisir**, pour l'entretenir au quotidien.

REMUE-MENINGES

1 / Travaillons notre mémoire sémantique avec les proverbes

Compléter les proverbes suivants :

_____ qui soupire n'a pas ce qu'il désire.

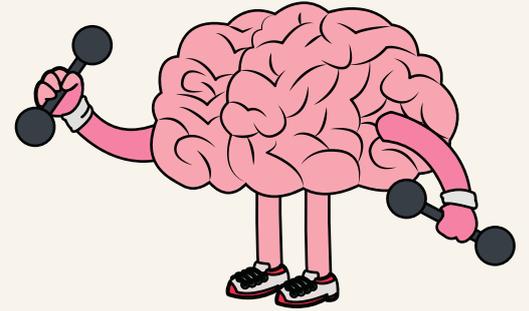
N'éveillez pas le _____ qui dort.

Ne pas être né d' _____

_____ ont toujours tort.

A tout péché _____

La _____ est aisée mais l'art est difficile



2 / Travaillons notre mémoire épisodique

Quel événement vous évoque cette photo ?

Dans quelle ville s'est-il déroulé ?

Quelle année ?

Qui vous a accompagné lors de cette sortie ?

Dans quel restaurant vous avez déjeuné ?



3 / Travaillons notre mémoire procédurale

- Réaliser votre recette de famille sans livre!!
- Jouer à un jeu de société que vous partagez avec votre entourage depuis de très nombreuses années (belotte...)
- Tricoter une écharpe comme votre mère vous l'a appris

4 / Travaillons notre mémoire à court terme

Placer 3 objets devant soi puis les cacher avec un torchon. Il faudra se souvenir de la place de chaque objet. Recommencer en augmentant le nombre d'objets à chaque fois et en modifiant leur place sur la table.

En duo : prononcer un mot (1 X) et demander à votre proche de trouver la 3ème lettre du mot en le visualisant le mot dans sa tête (par exemple : pour CONFITURE, la réponse N)

MOBILISONS-NOUS

Nous sommes de jeunes étudiants en deuxième année de bachelor international en management à Rennes School of Business. Nous avons décidé dans le cadre de notre projet **Resciprocity** de nous associer au **Bistrot Mémoire Rennais** et de mettre nos compétences et notre motivation au service de cette cause.

Nous voulons sensibiliser les jeunes aux maladies neuro-évolutives (Alzheimer et maladies apparentées). Notre souhait est de mobiliser un maximum de fonds pour l'Association. Nous avons créé un T-shirts et un sac en tissu illustrant l'importance du maintien du lien social et du soutien dans le cadre de ces pathologies. Si vous êtes sensibles à cette cause, vous pouvez d'ores et déjà pré-commander vos cadeaux et soutenir le Bistrot Mémoire Rennais dans ses actions en cliquant



ou par ☎ au 06 30 77 64 75

**L'intégralité des bénéfices
seront reversés au
Bistrot Mémoire Rennais**

