GLOBAL

Bistrot Mémoire Rennais

L'année 2020 vient de se terminer, marquée par cette crise sanitaire sans précédent, la rendant si particulière. L'association Bistrot Mémoire rennais, les professionnelles et les bénévoles ont eu à cœur de poursuivre les actions, en faisant preuve d'inventivité et d'agilité pour maintenir le lien et éviter autant que possible les situations d'isolement et de fragilité des personnes âgées, des Ambassadeurs et de leurs proches aidants.L'ensemble du collectif a mis au service des bénéficiaires et de leurs aidants sa motivation et ses compétences, en recueillant les nouvelles attentes et les besoins des uns et des autres, tout en restant fidèle à l'action et aux convictions de l'Association faisant leurs l'expression suivante « Rien pour eux sans eux ! ». Qu'ils en soient remerciés.

Cette mobilisation a pu se poursuivre grâce à la confiance renouvelée et au soutien de nos partenaires financiers et opérationnels.

Merci à la Ville de Rennes, la Conférence des Financeurs,
la Fondation de France, le Crédit Agricole d'Ille et Vilaine et la France Mutualiste pour leur confiance et appui dans cette période si incertaine.

Soyez assurés que nous serons au rendez-vous pour cette nouvelle année 2021, pour poursuivre nos missions d'accompagnement et d'inclusion. Nous sommes à pied d'œuvre pour maintenir et rendre le lien chaleureux même à distance ! Au nom du conseil d'administration du B.M.R, des professionnelles et des bénévoles, je vous adresse tous mes vœux pour cette nouvelle année, qu'elle soit porteuse d'espérance à vivre dans un monde plus apaisé et que chacun puisse réaliser ses petits et grands projets .

Pour faire écho aux voeux de l'une des vice présidentes **" Face à la folie du monde, nous avons toutes les raisons d'être pessimiste mais cela ne servirait à rien "** alors comme nous y invite Albert Jacquart, soyons optimistes et restons solidaires : Ensemble allons plus loin...

SOMMAIRE

Infos utiles 2

L'ergothérapie 3

Evasion 4

Adhésion 2021 5



MARIE-LUCE LEGUEN
Vice-Présidente



JACQUES FERLICOT
Président



ISABELLE DONNIO
Vice- Présidente



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.

LE COLLECTIF DU BMR VOUS SOUHAITE LE MEILLEUR POUR 2021

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION



JACQUES FERLICOT
Président



ISABELLE DONNIO
Vice- Présidente



MARIE-LUCE LEGUEN
Vice-Présidente



DELPHINE CROYAL
Trésorière



GUILAINE HERCOUET
Secrétaire



PAUL COULON
Tésorier-adjoint



FRÉDÉRIC BREMOND
Secrétaire-adjoint



PIERRE-YVES MALO



HACINA COUTANT



GUY GRENEUX



DAVID FORTUNE



JEAN-LUC BRETONNET



ARMELLE BRETONNET



MARTINE BEDA



PATRICK CROISSANT

LES SALARIEES



HALINA JONCZY MENUET
ANIMATRICE



AMANDINE BESNARD
PSYCHOLOGUE



SAMYA CIDÈRE
COORDINATRICE

LES BENEVOLES



ORLANE JEAN



MARIE GUILLAUME



LOÏC RIVAULT



CATHERINE HESLOT



HANAA EL KADIOUI EL IDRISSI



GÉRARD RIO

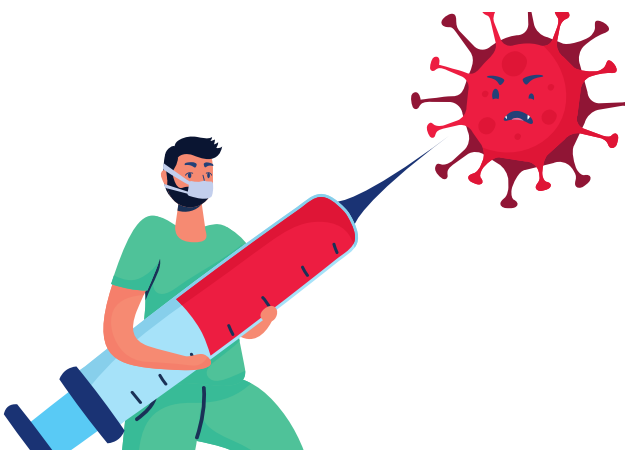
INFOS UTILES

Point sur la vaccination

Le déploiement de la vaccination se fait progressivement avec une priorité donnée, tout au long du mois de janvier 2021 ,aux publics les plus vulnérables au virus et les plus susceptibles de développer des formes graves de la maladie. Il s'agit :

- des personnes âgées en établissements : établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), unités de soins de longue durée (USLD), résidences autonomie, résidences services seniors ; des personnels qui travaillent dans ces établissements lorsqu'ils sont à risque de développer une forme grave du Covid-19 ;
- des professionnels des secteurs de la santé et du médico-social, des pompiers et des aides à domicile âgés de 50 ans et plus et/ou présentant des comorbidités depuis le 4 janvier 2021 ;
- des personnes handicapées hébergées dans des établissements spécialisés et leurs personnels âgés de 50 ans et plus et/ou présentant des comorbidités ;
- des personnes âgées de 75 ans et plus vivant à domicile à partir du 18 janvier 2021.

La prise de rendez-vous dans des centres de vaccination se fera par téléphone et via internet à partir du 14 janvier 2021.
L'objectif est de vacciner 1 million de personnes d'ici fin janvier.
Service-public.fr



RDV



Comme beaucoup, nous pensions pouvoir reprendre les rencontres en petits groupes aux café des Grands Gamins. Il nous faudra patienter encore quelques semaines...
En attendant, on active le Plan B.
Plusieurs rencontres sont prévues en visio &conférence téléphoniques pour garder le lien et poursuivre nos missions d'accompagnement. Nous pourrons vous accompagner dans la mise en place des outils numériques et leur utilisation. Nous avons une équipe dédiée pour venir à votre rencontre chez vous, avec du matériel si besoin, pour que vous puissiez profiter des retrouvailles... et cela dans le respect strict des consignes sanitaires.
Pour participer, rien de plus simple, il vous suffit de nous appeler ou nous envoyer un mail . Nous reviendrons vers vous concernant les modalités pratiques (On s'occupe de tout !)

"Remuons nos méninges en chanson"
avec Sylvie BODIER,
coordinatrice de l'OPAR
Le 20/01 de 15h30 à 17h

Bistrot Téléphonique
Conversation libre
avec Amandine, Halina et les bénévoles
Le 27/01 de 14h30 à 15h30

"Stimulons notre mémoire en jeu"
avec Amandine, Halina et les bénévoles
Le 10/02 de 14h30 à 16h



"Maladie neuro-évolutives, quel accompagnement possible en Ergothérapie ?"

Marie LEMAITRE/ Ergothérapeute DE

L'ergothérapie qu'est-ce que c'est ?
"L'objectif de l'ergothérapie est de maintenir, de restaurer et de permettre les activités humaines de manière sécurisée, autonome et efficace. Elle prévient, réduit ou supprime les situations de handicap en tenant compte des habitudes de vie des personnes et de leur environnement*."

Une personne touchée par une maladie neuro-évolutive peut ainsi bénéficier d'un accompagnement en ergothérapie, en cabinet ou à domicile.
L'ergothérapeute va élaborer, avec elle, un parcours permettant de travailler sur ses habilités motrices (ex: se déplacer) et opératoires (ex: s'organiser dans le temps et dans l'espace). L'objectif est également l'aménagement de son lieu de vie, afin que son environnement s'adapte à ses besoins, et non l'inverse !

En quoi consiste l'accompagnement ?
L'accompagnement débute par une phase d'évaluation. L'objectif est d'identifier les habitudes de vie, les difficultés éventuelles et leurs impacts au quotidien. Ce bilan permet de proposer un parcours au plus proche des envies et besoins de la personne.

Viennent ensuite les activités. L'objectif est de solliciter les habilités motrices et opératoires à travers des activités que la personne a l'habitude de faire. Il peut s'agir d'ateliers cuisine, de la pratique d'un instrument de musique ou de l'utilisation des nouvelles technologies (tablette, téléphone). Dans le cas où la personne rencontre des problématiques d'organisation, l'ergothérapeute pourra l'accompagner dans la mise en place de rituels, afin qu'elle puisse mémoriser certaines procédures, et donc par exemple, limiter la perte d'objet.

L'ergothérapeute peut également fournir des conseils, sous la forme d'outils qui viendront répondre à un besoin spécifique de la personne accompagnée : étiquetages pour faciliter les repères dans les rangements et les pièces de vie, mise en place de repères dans le temps avec des horloges, des alarmes sur le téléphone portable, un tableau par exemple. Ces conseils peuvent également avoir pour objectif de faciliter la communication, par l'utilisation du téléphone ou le travail sur un carnet mémoire (aide mémoire sur l'histoire de vie, le quotidien de la personne, pouvant servir d'outil de communication)..

Les aidants familiaux et/ou professionnels peuvent être intégrés à ce parcours, que ce soit à travers la mise en place d'activités auxquelles ils peuvent participer ou l'apport de conseils spécifiques. Il est primordial de travailler en équipe.

En résumé, l'objectif pour l'ergothérapeute étant de placer la personne au centre de l'accompagnement, celle-ci devient actrice de son parcours : il y a autant d'activités et de conseils qu'il y a de personnes accompagnées.

*Définition fournie par l'ANFE (Association Nationale Française des Ergothérapeutes)

À domicile / Rennes Métropole.

0782647422

mlemaitre.ergo35@gmail.com

Sur le balcon du Léman



Aviez-vous déjà vécu une sensation de bien-être, d'un sentiment d'arriver "chez soi" lors d'un voyage ? De redécouvrir des émotions de plaisir et d'apaisement ? Voici ce que j'ai découvert lors de mon dernier voyage à Thoiry, un village sympathique qui se trouve au pied du Jura. A 20 minutes de Genève.

C'est à partir de cet endroit que j'ai eu la chance de découvrir la première fois une partie de GR appelé le Balcon du Léman.
Ce GR réalise le tour du Lac Léman par les hauteurs, en passant par les départements français de l'Ain et de la Haute-Savoie et les cantons suisses du Valais et du Vaud.
La partie que j'ai découverte relie deux sommets prestigieux : le Crêt de la Neige (1 717 m) et le Reculet (1 717 m). Encore aujourd'hui ces deux sommets se disputent l'honneur d'être les plus hauts sommets du Jura ...Je suis donc partie de Thoiry, deux heures plus tard et 4km plus loin, et avec un peu d'effort car le chemin monte fortement vous arrivez au sommet du Reculet.
Une fois sur le sommet un panorama à couper le souffle (!) s'offre à vous sur le Pays de Gex, Genève, le lac Léman, la chaîne des Alpes et le Mont Blanc. En regardant attentivement vous pouvez même apercevoir le fameux jet de Genève !
Être au sommet et dominer le monde, voici le sentiment que j'adore depuis mon enfance, vécue dans les montagnes au sud de Pologne.
Avec des amis ou ma famille, nous avons souvent partagé cet effort si bien récompensé une fois arrivés.

Si comme moi, vous aimez la montagne mais vous n'avez plus de force pour arpenter les hauteurs à pied, alors rassurez-vous ! Une autre possibilité s'ouvre à vous.
Depuis Crozet, la télécabine Le Fierney, ouverte en saison d'hiver et d'été, vous hisse de 600 m à 1300 m d'altitude.
Un peu plus loin, en passant par Gex, depuis le col de la Faucille, le Télécombi du Mont Rond vous aide à accéder aux crêtes de la Haute Chaîne du Jura à 1450m d'altitude.
Et surtout n'oubliez pas que vous rentrez sur le territoire du fameux comté, retrouvez ce saveur délicieux et dégustez ce fromage à volonté dans de nombreuses fromageries du coin !

Pour si rendre :
En avion : EasyJet Rennes - Genève
En train : en passant par Lyon et Bellegarde ou par Paris

ADHESIONS 2021

Cette année, plus encore, nous aurons besoin de vous savoir à nos côtés pour porter les valeurs et défendre les missions d'accompagnement du Bistrot Mémoire Rennais.
Plusieurs moyens de rejoindre le mouvement pour une société plus inclusive pour les personnes vivant avec une démence et leurs aidants :

- Adhérer à l'association
- Faire un don (déductible)

directement via le site internet sécurisé de l'association :
www.bistrotmemoirerennais.com
ou en renvoyant le bulletin par voie postale à l'adresse suivante :

Bistrot Mémoire Rennais
Espace Santé Olivier Sabouraud
7 rue de Normandie
35000 Rennes

MERCI

pour votre soutien



BISTROT MEMOIRE
RENNAIS

BULLETIN D'ADHÉSION ET DE SOUTIEN 2021

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

_____

Email : _____ **Tel :** _____

Tarifs Adhésions

Seul-e	Couple	Organisme
20 €	30 €	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 CEPAFRPP444

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**

Bistrot Mémoire Rennais
Espace Santé Olivier Sabouraud
7 rue de Normandie 35000 RENNES
contact@bistrotmemoirerennais.com

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
contact@bistrotmemoirerennais.com
@bmemoire35

MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE RENNES
Santé Nord
J&V Association Psychologie & Vieillissement
Maison Saint Cyr
Toute une banque pour vous
Unis Cité
UNION BISTROT MEMOIRE
Groupe AGRICA
malakoff médéric humanis
ReVAA Rennes Ville-amie des aînés
BOURDET RIVASSEAU ARCHITECTES
présence verte libres d'être actifs
POUR BIEN VIEILLIR BRETAGNE
Autonomie des personnes âgées Conférence des financeurs Ille & Vilaine
Ille & Vilaine LE DEPARTEMENT
rennes VIVRE EN INTELLIGENCE