

GLOBAL

Bistrot Mémoire **Rennais**

J-15



Toute l'équipe est à pied d'oeuvre ! Le compte à rebours a démarré. Il nous reste encore quelques jours pour chauffer nos voix avant de lancer officiellement la première émission radio de l'Association :

Plan B

RDV samedi 27 février à 10 h sur l'antenne de Canal B (94 FM).

Voyage à travers le temps

Pour cette première, nous prendrons le temps de revenir sur l'histoire du Bistrot Mémoire Rennais. Hanaa El Kadioui El Idrissi, que vous découvrirez en page 2, est allée déambuler dans les rues de la ville, à la rencontre des rennais et des rennaises, pour s'assurer qu'ils/elles connaissaient le Bistrot Mémoire Rennais. Elle leur a aussi demandé ce que l'association leur évoquait.

Chroniques & témoignages

Amandine Besnard et Halina Joncxy Menuet se sont

SOMMAIRE

Infos utiles

2

**Se divertir :
Cinéma et
Théâtre**

3

4

**Stress: Repérer les
sources**

5

**Découvrez
La méditation**

6

mobilisées pour poursuivre leur mission de lutte contre l'isolement et la solitude. En effet, elles vont vous accompagner et s'inviter chez vous à

travers leurs chroniques. Vous pourrez aussi y entendre la parole d'experts et de personnes vivant avec une démence. Vous aurez également les témoignages de proches aidants qui partageront avec vous, leur vécu et leurs conseils pour mieux vivre au quotidien. Vous pourrez bénéficier de conseils de professionnels de santé du médico-social, découvrir les initiatives d'acteurs du monde associatif et culturel. Acteurs qui se sont engagés à nos côtés pour promouvoir et bâtir une société plus inclusive pour les personnes en situation de handicap.

Plan B, est construit **pour et avec vous**. Nous avons besoin de vous pour faire vivre l'émission. Faites-nous part des sujets, conseils, initiatives...qui vous tiennent à coeur et que vous aimeriez partager.

Nos coordonnées sont en bas de page.

Samya



Contribuez à ce projet d'écriture collaboratif et participatif. Apportez nous vos témoignages, partagez les lectures, les émissions, les recettes que vous avez aimées. Contactez nous par mail

planb@bistrotmemoirerennais.com

ou par téléphone au 06 30 77 64 75.



**Hanaa
El Kadiou El Idrissi**
Cheffe de projet

Nouvelle recrue au BMR !

Hanaa nous a rejoint en janvier pour mettre en place Plan B.

Hanaa comment as-tu découvert l'Association ?

Il s'agit d'une rencontre sous le signe du hasard, lors d'un après-midi plutôt ensoleillé en mars 2019, au bistrot des Grands Gamins sur le mail François Mitterrand - à l'époque où on pouvait encore bouquiner un café à la main ! Je me suis demandé ce que faisait ce groupe plutôt hétérogène, avec des jeunes, des plus âgés ; ça m'a interpellé, un groupe avec un micro, dans un café où les membres échangent, se questionnent sur des sujets très différents (parfois même intimes) et surtout rient et plaisantent. Après avoir mené ma petite enquête, j'ai découvert qu'il s'agissait du Bistrot Mémoire Rennais. De fil en aiguille, j'ai intégré l'association en tant que bénévole puis en tant que stagiaire lors de mon stage de fin d'étude.

Quelle va être ta mission en tant que cheffe de projet Plan B ?

Je serais principalement dans les coulisses du projet Plan B, en charge de son élaboration et de sa mise en œuvre.

J'aurais le plaisir de porter votre voix et de collecter vos idées de thématiques pour cette newsletter et l'émission radio plan B !

Pour faire entendre votre voix, rien de plus simple, vous pouvez d'ores et déjà me contacter par mail à l'adresse suivante:

planb@bistrotmemoirerennais.com



Nous poursuivons nos rencontres en distanciel : soit en visioconférence. si vous avez accès à internet soit par téléphone.

Pour ce qui est des rencontres en visio, il suffit de vous inscrire via l'adresse planb@bistrotmemoirerennais.com. Vous recevrez alors le lien de connexion pour nous rejoindre.

Pour les bistrots téléphoniques, composez, à l'heure du rendez-vous prévu, le numéro suivant : **02 22 44 97 38**. Il vous sera ensuite demandé un code d'accès que voici : **324982**.

Si vous éprouvez la moindre difficulté, nous pouvons vous accompagner dans la mise en place de ces nouvelles pratiques et usages du numérique. La technique ne doit pas être un frein à nos rencontres, à nos échanges. Nous avons une équipe dédiée pour venir à votre domicile, avec du matériel si besoin. L'équipe vous accompagnera, à votre rythme et bien évidemment en respectant les consignes sanitaires.

Ainsi, nous préparerons ensemble les retrouvailles..



"Stimulons notre mémoire en jeu"

avec Amandine, Halina et les bénévoles

Le 10/03 de 14h30 à 16h



"EMASAD: un dispositif à l'attention des aidants à domicile"

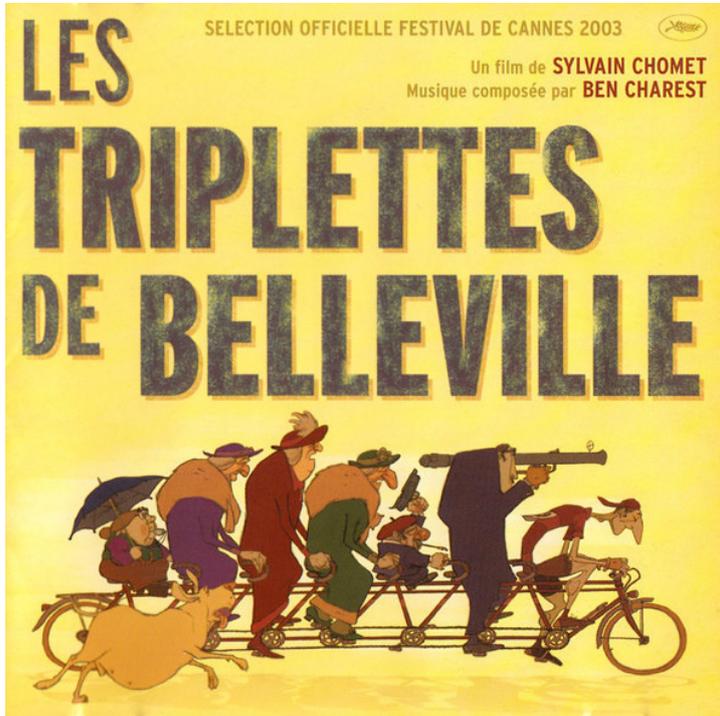
avec Hélène Mahé, assistante sociale et Mélanie Sautjeau / Psychologue

Le 24/03 de 14h30 à 16h



Eloge de la vieillesse

Flora Sarrey, Jeune service civique d'Unis cité



Sylvain Chomet est un cinéaste qui se fait rare, mais qui, quand il travaille sur un projet, y apporte beaucoup de soin. C'est sans doute pour cela que son film d'animation le plus connu, Les Triplettes de Belleville, a rencontré tant de succès lors de sa sortie et reste aujourd'hui considéré comme culte.

Vous en avez probablement entendu parler: c'est l'histoire d'une vieille dame, Madame Souza, qui aide son petit fils, Champion, à devenir un cycliste professionnel. Malheureusement lors de sa participation au Tour de France, il se fait kidnapper... Cela pourrait paraître étonnant que Sylvain Chomet décide de non pas mettre en avant le personnage de Champion, mais celui de sa grand-mère.

Ce n'est pas le genre d'héros de cinéma que l'on retrouve habituellement. C'est pourtant un choix judicieux qui permet de changer de regard sur la vieillesse et redonner ses lettres de noblesse aux personnes âgées qui sont souvent relégués au second plan ou présentés comme des personnages fragiles. Ici ce n'est pas le cas : Madame Souza et les Triplettes sont perçues comme des personnages, certes excentriques, mais surtout fortes et pleines de ressources. Elles n'hésitent pas à mettre en danger leurs propres vies et à prendre tous les risques pour le sauver.

Il est également très touchant de voir comment la relation grand-mère-petit fils est traitée, et sûrement beaucoup de personnes se retrouveront là-dedans. Elle a élevé toute seule Champion, l'a entraîné et suivi sa passion pour qu'il accomplisse son rêve, et dépasse même les limites de son corps afin de le sauver. Quel amour et quelle détermination faut-il pour accomplir tout ceci!

J'espère donc, modestement, que ce film vous rappellera la tendresse que l'on peut éprouver pour les membres de notre famille, et que, même si c'est un film purement fictif et pas du tout réaliste, vous l'apprécierez..



"Une réalisation surréaliste et populaire, qui baigne dans une délicate nostalgie !"
"Un film d'animation français inventif, poétique, tendre et drôle, à l'image riche, élégante et raffinée, qui nous entraîne dans un univers totalement rétro et décalé."

La comédie s'invite chez nous !



COMÉDIE FRANÇAISE

Théâtre fermé mais pas à l'arrêt !

Fin février sonnera le 4ème mois de fermeture des salles de spectacle car le théâtre n'est pas essentiel mais est-ce vraiment le cas ?

Depuis fin octobre 2019, les artistes ont eu de brillantes idées pour continuer à travailler et à partager leur passion avec le public. Car le théâtre, le cirque, la danse, le spectacle vivant, ça existe aussi grâce à nous, spectateurs ! C'est un moment de partage et de rêverie où nous sommes transportés au gré des intrigues et des personnages. Une même pièce racontera des histoires différentes à chacun, l'un appréciera les acteurs, l'autre les lumières et encore un autre se rappellera des magnifiques costumes.

Mais le théâtre, c'est aussi un lieu et un temps particulier. C'est le moment où on attend avant d'entrer dans la salle, celui où on découvre notre place et où on profite de ces beaux sièges moelleux. C'est aussi ces quelques minutes de cacophonie qui se transforme en un quart de seconde en un silence mystérieux avant le début de pièce. Puis quand le spectacle touche à sa fin arrive une salve d'applaudissement si la pièce était bonne ... et je l'espère pour vous. Que de souvenir et d'émotions de se retrouver avec de parfaits inconnus à partager cet art si particulier et intime !

Et vous, êtes-vous déjà allé au théâtre ? Y allez-vous souvent ? C'était quand la dernière fois ? Quel genre de pièce ? Ca vous manque de ne plus y aller ?



Que diriez-vous de pouvoir profiter d'une grande comédie classique de chez vous ? Vous êtes intéressé ? Alors rendez-vous sur le site de France.tv jusqu'au 27 février 2021 où vous pourrez regarder gratuitement Les Fourberies de Scapin de la Comédie Française !

voici le lien à rentrer dans votre navigateur :

<https://www.france.tv/spectacles-et-culture/theatre-et-danse/2086987-les-fourberies-de-scapin.html>

Vous arrivez après le 27 ? Pas de soucis vous trouverez d'autres pièces dans le programme "Au spectacle chez soi" sur le site de France.tv !

Julie, Bénévole



"Stress : Repérer les sources"

Marie GUILLAUME, Bénévole et ancienne formatrice dans la gestion du stress

Le stress nous y avons tous déjà fait face, au quotidien ou lorsque nous sommes confrontés à une situation précise, particulière et ponctuelle. Dans ce contexte de crise sanitaire, il nous touche d'autant plus et se manifeste sous différentes formes.

Comme il y a le bon et le mauvais cholestérol, il y a le bon et le mauvais stress.

Le stress est une réaction vitale puisque c'est grâce à lui que nous avons conscience du danger. Un animal qui demeurerait immobile alors qu'un autre s'apprête à l'attaquer se ferait dévorer.

Tout dépend donc du sentiment d'impuissance que nous éprouvons face aux agressions de tous ordres.

Tentons d'analyser l'origine de notre stress grâce à ce petit questionnaire. Dans la liste ci-dessous, mettez une croix devant les termes qui représentent pour vous une grande source de stress.

- Le manque de projets pour l'avenir
- La répétition des tâches matérielles (à la maison, ...)
- Les questions d'argent
- La santé de vos proches
- La maladie - Le handicap
- Les relations familiales
- L'éducation des enfants (si vous êtes parent)
- L'avenir de vos enfants
- Le manque de confiance en vous-même
- Votre caractère

- Votre santé
- La course après le temps
- Votre perfectionnisme
- Votre situation de chômage
- Votre avenir professionnel
- Les relations avec les collègues
- Les relations avec les dirigeants
- Le métier non choisi
- Le travail répétitif
- Le peu de reconnaissance d'autrui
- La dictature de l'économie sur les valeurs humaines
- Le choix des médias d'évoquer la violence et le négatif plutôt que ce qui est constructif
- L'individualisme

Interprétation

Pour chacune des réponses que vous avez cochées comme source de stress, demandez-vous si vous avez en vous les moyens de les surmonter.

Si vous vous estimez submergé(e) par ces sources de stress, recherchez l'aide qui vous conviendra le mieux :

- Relaxation, Prise de conscience du corps, Méditation,

- Evacuation d'un état de tension permanent par l'humour, le rire, la fréquentation d'amis et de proches, l'effort physique, ...

- Aide psychologique...

DÉCOUVREZ

La méditation pour vaincre le stress

La méditation fait partie des bons outils pour réduire les conséquences du stress, en effet elle va permettre à la personne qui s'y essaie de moins se centrer sur la cause de son stress mais de se concentrer sur des éléments autres tels que les ressentis, les émotions d'un moment T. Se concentrer sur ceux ci permet de tenter de laisser de côté les peurs du futur, les regrets du passé.

Les exercices liés à la méditation sont axés sur l'idée de prêter attention à « sa respiration, ses émotions, ses pensées ou encore la perception de sensations physiques dans son corps ». C'est un moment où l'on dit stop aux sollicitations extérieures souvent nombreuses, où on passe du mode « on » au mode « off ». C'est une façon de mettre à distance les émotions négatives qui peuvent nous submerger.

L'avantage de la méditation est qu'elle peut être pratiquée seul, avec quelques bases, les automatismes viennent à se créer rapidement. Les temps de méditation peuvent être courts, et peuvent être répétés plusieurs fois au cours d'une journée par exemple. Chacun est susceptible de trouver un type de méditation qui lui plait car il en existe plusieurs sortes : méditation de pleine conscience, méditation Vipassana, méditation Zen, méditation Zenna etc

La méditation en pratique

Je vous propose de tester la méditation Vipassana. Elle signifie "**voir les choses telles qu'elles sont réellement**". Il s'agit de porter son attention sur les sensations du corps et de l'esprit au travers de nos cinq sens.



Déroulement pour 5 minutes de pratique :

- Installez vous dans une posture confortable dans un endroit calme. Par exemple en position assise, le dos et le tête bien droits
- Fermez les yeux
- Placez les deux mains sur votre abdomen
- Portez votre attention sur le mouvement de votre ventre ... Qui se gonfle et se dégonfle au rythme de vos respirations
- Si quelque chose vous vient à l'esprit, centrez votre attention sur l'événement du moment jusqu'à ce que vous puissiez retourner à votre souffle. Observez sans jugement.
- Lorsque ce sera bon pour vous, bougez, étirez-vous, baillez pour sortir à votre rythme de la pratique.

Cette méditation permet au travers de la respiration de se connecter à ses sensations et d'abaisser le niveau de stress.

ADHESIONS 2021

Il n'est pas trop tard pour soutenir le Bistrot Mémoire Rennais :

- en ligne via le site internet de l'association www.bistrotmemoirerennais.com
- 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

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

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



— UNION —
BISTRÔT MÉMOIRE

