

GLOBAL

Bistrot Mémoire **Rennais**

PLAN B

Maintenir le lien malgré tout !

La crise sanitaire a eu un effet loupe sur de nombreuses réalités du quotidien pour les couples aidants-aidés : l'isolement, épuisement, la fracture numérique ou la difficulté à suivre et appliquer les mesures sanitaires. Ces constats sont à l'origine du projet Plan B porté par l'Association .

Rendez-vous **samedi 27 mars à 10h** ou le **mercredi 31 mars à 15h** sur les ondes de Canal B (94 Mhz). Pour cette deuxième émission, nous aborderons le thème suivant "Vivre avec une maladie neuro-évolutive pendant la crise sanitaire ". Nous découvrirons ce que sont les maladies neuro-évolutives au travers de l'interview du **Dr Morgane Frouard, neurologue**.

Un point santé publique sur cette gestion de crise nous sera délivré dans la chronique d'**Hanaa El Kadioui El Idrissi**. Enfin, **Halina Jonczy** donnera la parole aux premiers concernés par cette thématique. Frédéric, aidant partagera avec nous les difficultés qu'ils ont rencontrés avec sa femme sur la question du port du masque.

SOMMAIRE

Infos utiles/RDV	2
Les brèves	3
L'accompagnement de l'ESA	5
Explorons	6
Vente solidaire	7

Plan B c'est quoi ?

 **Une émission radio** diffusée sur Canal B (94 Mhz) et disponible également en rediffusion via le lien suivant : <https://podcast.ausha.co/plan-b> Vous pouvez déjà y retrouver la première émission et y découvrir l'Association !

 **Un Bistrot Téléphonique** : des échanges réguliers par téléphone avec des bénévoles pour maintenir le lien.

 **Un accompagnement à l'usage du numérique** par des jeunes en service civique à Unis-cité :

- ✓ Personnalisé et à votre domicile
- ✓ Sur mesure, en fonction de vos besoins : usage de tablette, ordinateur ou smartphone, pour envoyer un mail, participer à une visioconférence...
- ✓ Gratuit pour les adhérents.



N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez bénéficier d'un accompagnement numérique ou téléphonique ou partager votre expérience sur les ondes. Vous pouvez nous contacter par mail contact@bistrotmemoirerennais.com ou au 06 30 77 64 75.



Plateforme de Répit

Connaissez-vous ce dispositif rennais à destination des couples aidants-aidés ?

Il s'agit d'un dispositif gratuit, rattaché à l'EHPAD Saint Cyr, offrant un accès vers différentes initiatives de répit pour les personnes atteintes de la Maladie d'Alzheimer et leurs proches aidants. L'équipe se compose d'une coordinatrice, de 2 psychologues, d'une assistante sociale, d'une assistante de soin en gériatrie et d'une animatrice. C'est un espace d'écoute, de soutien, d'accompagnements et d'orientation mais également d'interactions sociales.

L'équipe de la Plateforme de Répit vous propose une aide personnalisée et adaptée. Vous pourrez donc bénéficier :

- d'un accompagnement à domicile pour les personnes en début de maladie;
- d'un soutien psychologique à domicile;
- des séjours de vacances en couple aidant/aidé;
- d'une formation à destination des aidants;
- d'un accompagnement vers l'accueil de jour ou un hébergement temporaire au sein de la maison Saint Cyr.

Au regard du contexte sanitaire, les séjours sont suspendus mais l'ensemble des autres missions se sont adaptées au contexte sanitaire.

Pour pouvoir en profiter vous devez toutefois habiter Rennes ou ses alentours proches.

Si vous êtes intéressés, vous pouvez contacter Marylène Melou / Coordinatrice et psychologue au **06 79 34 23 72** ou par mail : plateformederepit@maisonsaintcyr.fr



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

Concernant les rencontres en visio, il suffit de vous inscrire via l'adresse suivante :

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 et nos échanges. Nous avons une équipe dédiée pour venir à votre domicile, avec du matériel si besoin. Elle vous accompagnera à votre rythme, en respectant bien sûr les consignes sanitaires.

Ainsi, nous préparerons ensemble les retrouvailles...



"Stimulons notre mémoire en jeu"

avec Amandine, Halina et les bénévoles

Le 14/04 de 14h30 à 16h



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

avec Hélène Mahé, assistante sociale et Mélanie Sautjeau / Psychologue

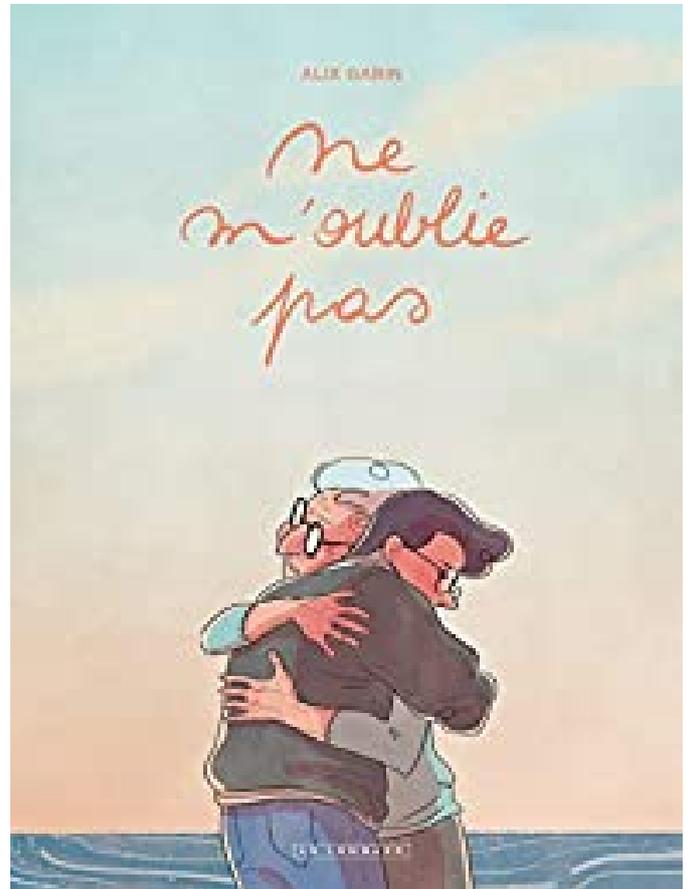
Le 24/03 de 14h30 à 16h



"Ne m'oublies pas" d'Alice Garin raconté par Romain Gallier, jeune en service civique d'Unis-cité

Cette bande dessinée nous livre l'histoire de Clémence, une jeune femme, qui décide sur un coup de tête d'enlever sa grand-mère Marie-Louise, souffrant de la maladie d'Alzheimer, de la maison de retraite. Clémence prend alors la décision d'emmener sa grand-mère à sa supposée maison d'enfance au bord de la mer.

Tout d'abord, la lecture de ce livre a été pour moi très agréable. En effet, il comporte très peu de dialogues mais chaque ligne est remplie de sens, laissant une place primordiale aux images. De plus, la relation entre Clémence et sa grand-mère est très touchante. Clémence, en voyant sa grand-mère, se remémore les souvenirs de son enfance passée à ses côtés. A l'inverse, Marie-Louise, lors de ses moments de lucidité déclenchés par sa petite-fille, revit sa jeunesse auprès de ses parents. Elles deviennent très proches et on découvre ainsi les épreuves que les deux protagonistes ont surmontées au cours de leur vie. Au-delà d'être une très belle histoire, ce récit est une véritable leçon pour apprendre à vivre aux côtés d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer. Marie-Louise arrive à retrouver la mémoire ancienne grâce à l'aide de sa petite fille qui lui rappelle des souvenirs heureux et précis tel que le goût de la compote de pomme qu'elles mangeaient ensemble lorsque Clémence n'était encore qu'une enfant.



Enfin, cette bande dessinée donne un autre regard sur les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. On découvre, en outre, la réalité des conditions de vie réservées aux patients Alzheimer dans certains EHPAD. On s'attache au personnage de Marie-Louise, qui est une personne entière avant et même pendant la maladie, qui n'hésite pas à hausser le ton pour indiquer ses envies et ses limites. Si je devais rajouter quelque chose sur cette bande dessinée, je dirais que c'est une véritable quête vers la liberté et la dignité. La lecture de ce récit d'aventure a donc été pour moi un vrai coup de cœur.

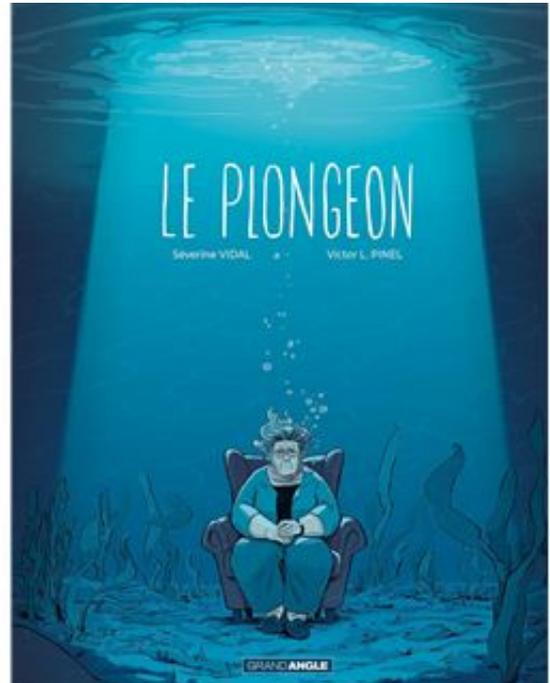


"Le Plongeon" de Séverine Vidal raconté par Flora Sarrey, jeune en service civique d'Unis-cité

La BD "Le plongeon", de Séverine Vidal et Victor Lorenzo Pinel, nous emmène du côté d'Yvonne, une octogénaire pleine de vie qui va quitter son quotidien pour intégrer un EHPAD. Loin des clichés, nous suivons son nouveau départ et ses difficultés d'accoutumance dans cet environnement qui lui est inconnu.

Force est de constater que cette Bande Dessinée est très réussie : si le thème du vieillissement est habituellement traité avec gravité, ici l'ambiance est plutôt légère. Même si divers aspects de la nouvelle vie d'Yvonne peuvent sembler pathétiques, la scénariste réussit à y insuffler suffisamment d'humour pour le rendre savoureux.

Les personnages sont attachants. En particulier Yvonne, qui apparaît comme la grand-mère que nous aimerions tous avoir. Son arrivée à l'EHPAD renvoie à la fin de son ancienne vie, mais également au début d'une nouvelle. Grâce à sa présence, elle va chambouler l'établissement et le dynamiser. Comme quoi, même les personnes âgées peuvent être pleines de vie !



Cette Bande Dessinée a aussi un autre aspect très satisfaisant: elle est très émouvante et nous rend donc très impliqués dans son histoire. On arrive facilement à s'identifier à Yvonne et à suivre ses péripéties avec plaisir. Finalement la seule chose que l'on pourrait reprocher aux auteurs serait qu'elle est trop courte... on a envie d'en voir plus. Plus qu'à espérer qu'ils aient prévu une suite !





" **ESA : un accompagnement spécialisé chez vous !** "

Julie LE FLEM, ergothérapeute à l'ESA de Guichen

Vous souffrez d'une maladie de la mémoire qui vient désorganiser votre quotidien. Votre neurologue ou gériatre vous a prescrit des séances d'**Equipe Spécialisé Alzheimer (ESA)**. Mais de quoi parle-t-il ?

Julie LE FLEM, ergothérapeute au sein de l'ESA, nous explique. Il s'agit d'un service à destination des personnes souffrant de maladies neuro-évolutives de type Alzheimer ou apparentées et vivant à domicile. Dans le cadre du Plan Alzheimer 2008-2012, les ESA composées d'équipes pluri-disciplinaires viennent compléter la palette des services déjà existants à domicile.

Les missions de l'ESA portent sur la stimulation et le maintien des activités de vie quotidiennes et sociales (cuisine, toilette, sorties, jeux...), le soutien des aidants par le biais de conseils permettant de gérer le quotidien, et l'aménagement de l'environnement. L'ergothérapeute, puis une assistante de soin en gérontologie, se déplacent chez vous une fois par semaine pour réaliser une quinzaine de séances.

Ce dispositif est entièrement pris en charge par la sécurité sociale, aucun frais ne vous sera facturé si vous disposez d'une ordonnance médicale.

Six équipes se partagent le territoire d'Ille-et-Vilaine. L'ESA "Autonomie chez nous", précise Julie, portée par l'association "Autonomie Service de Guichen" en collaboration avec l'association "Vivons Chez Nous" de Plélan le Grand, peut intervenir sur 50 communes depuis Juin 2019, dépendant des territoires de Bain de Bretagne, de Guichen, du Sel de Bretagne, du Val d'Anast, de Pipriac et de Paimpont.

Si vous êtes intéressé, rapprochez vous de votre gériatre ou neurologue.

Vous pouvez également vous rendre sur le site de l'UNA, pour plus d'informations : <http://www.una-bretagne.fr/equipe-specialisee-alzheimer>

E.S.A Autonomie Chez Nous

22 rue du Commandant Charcot

35580 Guichen

02.99.52.00.59

esa.autonomiecheznous@orange.fr



Enclos paroissiaux bretons

Romain Gallier, jeune en service civique d'Unis-cité

Aujourd'hui, je voulais vous parler des enclos paroissiaux bretons, symbole fort de l'importance de la paroisse, la base de la vie communautaire en Bretagne durant la période moderne.

Ces monuments érigés entre le XVe et le XVIIe siècle sont majoritairement présents dans le Finistère, entre la baie de Morlaix et la rade de Brest. L'enclos paroissial est caractéristique de la Bretagne. Cette appellation touristique désigne un ensemble d'éléments architecturaux religieux autour de l'église paroissiale. Ce qui fait l'enclos, ce sont tout d'abord ses murs avec ses entrées qui peuvent être parfois très imposantes, telle que l'entrée de l'enclos de Sizun (29).

L'ossuaire est un élément qui devient systématique dans les enclos à la fin du moyen-âge. Il correspond au lieu où les ossements des défunts étaient conservés après l'enterrement. L'ossuaire le plus splendide est sans aucun doute celui de Saint-Thégonnec (29). Le calvaire est également un élément incontournable de ces enclos. A l'époque, les calvaires étaient peints. Leur but est de raconter la vie du Christ avec des personnages sculptés dans la pierre. Ce n'est pas une spécialité Bretonne mais en Basse-Bretagne, les calvaires prennent des dimensions exceptionnelles jusqu'à comporter des dizaines de personnages.

Dans l'enclos paroissial se trouve aussi la sacristie, dans laquelle on conserve les trésors de l'église paroissiale. Certaines paroisses ont beaucoup investi dans le développement de cette annexe située au chevet de l'église, telle que celle de Pleyben (29), dont la sacristie est de type renaissance avec des coupoles.

Personnellement mon enclos préféré est celui de Guimiliau (29) dont le calvaire est tellement impressionnant (200 personnages) qu'il raconte toute la vie du Christ. Pour planifier une visite de ces enclos, je vous conseille le site internet "sortir-en-bretagne.fr" qui nous renseigne facilement sur les horaires des visites guidées et sur l'accessibilité pour les personnes en situation de handicap.



Enclos paroissial de Guimiliau (Finistère)

VENTE DE CHOCOLATS DE PÂQUES

🍫 Faites-vous plaisir en faisant une bonne action!

Le Bistrot Mémoire Rennais lance sa première vente de chocolats avec la chocolaterie ALEX OLIVIER pour des chocolats fabriqués en France à Neuville-aux-Bois (entre Orléans et Paris).

👉 Grâce à vous et votre gourmandise, **25% du montant des commandes** sera reversé au Bistrot Mémoire Rennais **pour financer le projet "Plan B"** présenté dans la première page de cette gazette.

🥰 Les fêtes de Pâques sont l'occasion de déguster et d'offrir des chocolats. N'attendez plus pour **vous faire plaisir ! En plus de ses vertus, vous bénéficierez de 10% de remise sur toute la boutique!** Alors n'hésitez pas et faites-en profiter votre famille, vos amis, vos voisins et même vos collègues !

Alex Olivier
LES CHOCOLATS DU CŒUR



Vous avez deux options pour commander :

- **OPTION 1 :** Commandez avec un bon de commande et réglez par chèque :
 - Complétez le bon de commande ci-joint
 - Joignez un chèque avec le total de votre commande de chocolat en y ajoutant une participation de 6,8 euros pour les frais de livraison à votre domicile
 - Renvoyez ces deux documents à l'adresse suivante :
7 rue Normandie, 35 000, Rennes
 - Date limite pour commander avec cette option : **lundi 22 mars**

- **OPTION 2 :** Commandez sur notre boutique en ligne et réglez directement par carte bancaire :
 - Lien vers notre boutique en ligne : <https://asso.initiatives.fr/c2/NTFATV>
 - Code d'accès : **NTFATV**
 - Date limite pour commander avec cette option : **vendredi 26 mars**



N'hésitez pas à commander dès que vous le pouvez pour les recevoir à temps ! Votre commande sera directement livrée chez vous ou au point relais de votre choix.

? Pour toute question, **n'hésitez pas à nous contacter :**

planb@bistrotmemoirerennais.com ou au 06 30 77 64 75

Chocolatement



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



ReVAA
Rennes Ville-amie des aînés

