GLOBAL

Bistrot Mémoire Rennais

PLAN B

Un retour progressif à la "normale"

Nous espérons que vous avez pu profiter de la réouverture des bars et des restaurants.

Le Bistrot Mémoire Rennais se prépare aussi à reprendre ses actions en présentiel ! Nous vous donnons rendez-vous le 9 juin au Thabor pour un bol d'air pur, le 23 juin au salon de thé MY Bouvier. Nous retrouverons nos bonnes vieilles habitudes du mercredi après-midi d'échanges autour de la thématique : Les troubles du langage, parlons-en...

Vous ne savez pas encore quoi faire cet été ?
Halina partage avec vous des idées pour profiter de la région: sorties et balades de proximité, programme de la ville de Rennes. RDV à la Maison des Ainés et des Aidants le 25 juin (sur inscription).

SOMMAIRE

Agenda	2
Le petit musée de la mémoire	3
Infos pratiques	4
La maison du mieux être solidaire	5
Balades à Rennes	6

Des idées pour profiter de l'arrivée de l'été :

- Une initiation à la marche nordique avec le Bistrot Mémoire Rennais et Zentonic (cf. page 2)
- Une découverte et appropriation des outils numériques avec le Bistrot Mémoire Rennais pour profiter des événements en ligne et rester connecté ! (contactez-nous)
- Des balades dans les parcs : Thabor, Gayeulles, Bréquigny, Maurepas, Oberthür etc.
- Un café ou repas en terrasse
- Un film au cinéma (Father)
- Bouquiner sur un banc
- Des expositions aux Champs Libres et à l'Ecomusée, à la Criée, à la galerie Oniris
- La rétrospective Martin Parr au Frac Bretagne

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.

AGENDA

Le Bistrot Mémoire Rennais reprend progressivement ses rencontres en présentiel.
A noter que pour les 2 rencontres sportives à Zentonic et celle à la Maison des Aînées et des Aidants, une inscription est demandée au préalable auprès de l'association par mail : **contact@bistrotmemoirerennais.com** ou par téléphone au **06 30 77 64 75.**
Les places sont limitées.

9/06 14h30 -16h30	**"Retrouvons nous au Thabor"** avec Amandine, Halina et les bénévoles	RDV **place Saint Melaine** devant l'église Arrêt de bus Sévigné Arrêt métro Saint-Anne
16/06 14h30 -16h	**"Travailler sa mémoire doit être un plaisir !"** avec Sylvie BODIER	RDV à l'**OPAR** 62 rue de Dinan Arrêt de bus Dinan Arrêt métro Anatole France ou Saint-Anne
23/06 15h -16h30	**"Troubles du langage, parlons-en"** avec Bouffort Véronique et Le Gonidec Carole, orthophonistes	RDV Salon de thé **MY** (Bouvier) 89B Mail François Mitterrand Arrêt de bus Chèques Postaux
25/06 10h-11h30	**"Echanges libres"** rencontre en partenariat avec Noël Rousselin, chargée de projets animation social à Aiguillon	RDV **Square Boulonnais** Rue de Picardie/Villejean Arrêt métro Kennedy
25/06 14h-16h	**"Les bons plans du Bistrot Mémoire Rennais pour passer l'été"** avec Halina	RDV **Maison des Aînés et des Aidants** 34 Place du Colombier Arrêt métro Charles De Gaulle
30/06 14h-15h30 ou 15h45-16h45	**"'Initiation à la marche nordique"** avec Zentonic (2 groupes)	RDV **Salle Zentonic** 16 Rue de la Petite Touche Métro Anatole France

MAISON DES AÎNÉS ET DES AIDANTS DE RENNES

MY by Thierry Bouvier

ZENTONIC SPORT - SANTÉ

AIGUILLON

Le petit musée de ma mémoire

2018-2019

Depuis 2012, le musée des Beaux-Arts de Rennes et le Bistrot Mémoire Rennais programment des rendez-vous trimestriels au musée. Ces rencontres ont été un peu chamboulées en 2019 et 2020. Toutefois le partenariat se poursuit et les rendez-vous reprendront dès que la situation sanitaire le permettra. En effet, réaliser des actions culturelles régulières pour les malades et leurs proches, c'est leur offrir une pause, faire ensemble et permettre une inclusion sociale dans la ville.

Les rencontres avec le Musée des Beaux Arts ont offert une richesse d'échanges. Ce partage d'émotions par les couples aidants-aidés et les bénévoles de l'association a donné naissance au "**petit musée de ma mémoire**". Pendant plus d'un an, la médiatrice du musée, Marine Certain, a collecté des souvenirs, enregistré des réflexions, pour fabriquer un coffret en bois aux multiples tiroirs. L'ouverture de ces derniers offre un voyage au travers de 4 sens.

Portrait d'Isaure de Chassériau, 1838, Eugène-Amaury Duval

"Oh, elle est triste." "Figée." "Contrainte." "Une petite fille modèle." "C'est un peu mou, pas d'articulations marquées mais la robe est réussie."

Si cette œuvre avait une ODEUR...
que sentiriez-vous ?

- du sucré
- de la rose
- de la naphtaline (rires et acquiescements)
- c'est neutre, il y a une mise à distance par la peinture.

On peut donc voir des illustrations d'œuvres d'art (danse, peinture, sculpture) et d'objets à fort ancrage culturel (calame, Qabqab, miroir iranien). On découvre des odeurs et on peut entendre des enregistrements vocaux : narrations, témoignages, musiques...
Ce petit musée matérialisé sous forme d'un coffre, a permis un partage de connaissances mais également et surtout une émergence des souvenirs, des anecdotes chargées d'émotion.

Cette exposition itinérante vivra tant que les participants seront les passeurs culturels auprès des autres.

Eva, stagiaire BMR et Amandine, psychologue,

INFOS PRATIQUES

Accueil de jour Saint Cyr/Rennes

L'accueil reste ouvert tout l'été sur les mêmes horaires : du lundi au vendredi de 10h à 16h30.

Vous avez 60 ans et plus et souhaitez profiter de rencontres conviviales, échanger dans un cadre bienveillant avec des personnes qui partagent vos problématiques, entretenir votre mémoire et vos capacités physiques... C'est l'occasion de prendre contact avec l'équipe des professionnels de l'accueil de jour Saint-Cyr, qui pourra vous présenter plus en détails le projet d'accompagnement, le programme de cet été et vous proposer de venir découvrir le lieu.

Pour les rencontrer, contactez Mme Mouillet au :
02.99.59.92.59 (de préférence le matin)
ou par mail :
accueildejour@maisonsaintcyr.fr
59 Rue Papu, Rennes 35000

Quintilis, acteur du soutien à domicile

Le soutien à domicile est un défi, tant les situations peuvent être hétérogènes et complexes : familles éloignées géographiquement, personnes vivant seules...

Dans un contexte où les besoins de soutien à domicile sont importants, de nouveaux métiers et services voient le jour, comme par exemple celui de coordinateur de parcours.
Quel est son intérêt ? Faciliter, soulager les personnes et leur proches.
Il existe plusieurs offres d'accompagnement et de relais sur le territoire. Quintilis est l'une d'entre elle.
Cette entreprise rennaise, qui s'appuie sur une expérience de plus de 15 ans, vise également à soulager les aidants pour faciliter le maintien à domicile. Leur service "la conciergerie" répond aux nouvelles demandes qui peuvent être ponctuelles (le temps d'une hospitalisation, de vacances...) ou de façon continue pour accompagner et faciliter les démarches du quotidien. Pour découvrir ce nouveau service, un contact : **Cyrille Gorse joignable au 0749853151 ou par mail : contact@quintilis.fr**

La Maison du Mieux être solidaire: Rencontre avec Aurélie Ricordel, co-présidente

En février 2021, le Bistrot Mémoire Rennais s'est déplacé dans le quartier sud-gare de Rennes à la renconte d'Aurélie Ricordel, co-présidente et bénévole de l'association. Nous avons cherché à découvrir les actions proposées par ce lieu offrant un espace de détente et d'écoute aux personnes qui en ressentent le besoin. Les moments de rencontre et d'échanges font écho à la convivialité recherchée par le Bistrot Mémoire Rennais.

Différents services de soins spécialisés dans le bien-être sont proposés aux habitants de la ville de Rennes en situation de handicap, bénéficiant du RSA, en recherche d'emploi, aux étudiants... Constituée de 9 professionnels, l'équipe réalise un soutien global par le biais d'activités diverses liées au bien-être physique (massages, acupuncture, conseils diététiques, shiatsu) ; mental (travail sur l'estime de soi, la confiance en soi, la mémoire, le sommeil et la réduction de stress) et esthétique (soins, coiffure, image de soi).
Les séances peuvent être individuelles ou collectives (effectuées avec 10 personnes maximum et au sein de centres sociaux). Leur contenu et leur déroulement sont adaptés aux besoins et aux préférences de chacun.

Pour bénéficier de **5 séances gratuites** par an, il est nécessaire de se rapprocher d'un travailleur social de l'un des Espace Sociaux Communs de la ville de Rennes qui peut prescrire des séances personnalisées aux besoins de chacun.

En parallèle, les membres de l'équipe exercent leur activité en libéral et proposent des prestations dont le montant est adapté aux ressources des personnes intéressées.

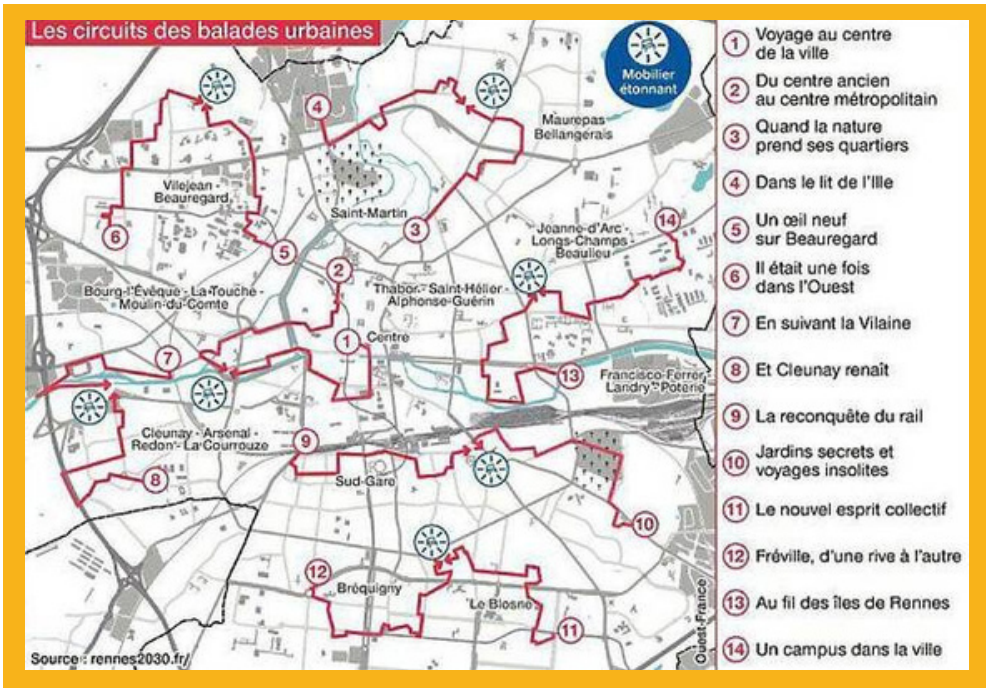
Nous vous invitons à pousser les portes de ce lieu relaxant qui offre une parenthèse dans la vie quotidienne, un moment unique pour prendre soin de soi et se ressourcer. Des moments souvent oubliés quand on est "aidant" d'une personne souffrant d'une maladie neuro-évolutive.

N'hésitez pas à aller jeter un œil à leur site internet : https://mmesrennes.wixsite.com/maisondumieuxetre

Eva Leray, Stagiaire au Bistrot Mémoire Rennais

BALADES À RENNES

Le long de la ligne rouge



Avez-vous remarqué une ligne rouge dessinée sur le trottoir dans votre quartier ? Connaissez-vous son histoire ?

En mars 2016 le premier guide de balades urbaines voit le jour. Son petit frère sort en septembre 2018.
Ces deux guides invitent les Rennais à (re)découvrir leur ville à travers 18 circuits tracés par des lignes rouges et balisés par du mobilier urbain surprenant. Lors de ces balades, vous pouvez parcourir Rennes et apprécier ce qu'elle a de plus singulier : patrimoine, paysages, lieux insolites.

Ces endroits sont matérialisés par des plaques au sol et des tables d'orientation.
Chaque itinéraire fait moins de 3 kilomètres et est balisé par différents points d'intérêt qui renseignent les visiteurs sur le passé, l'actualité ou l'avenir du secteur dans lequel ils se trouvent.
Les plaques racontent le projet urbain : de l'histoire des cités d'urgence aux équipements culturels ou aux futures stations de métro de la ligne B, en passant par le passé industriel de la ville.

Ma balade préférée, numéro 2 dans le guide de 2016, débute à l'Hôtel Dieu, passe à côté du couvent des Jacobins, redescend vers les portes Mordelaises pour arriver vers la Vilaine. Nous passons ensuite près de la MJC la Paillette, qui était autrefois un lieu de travail pour des jeunes filles abandonnées.
Quelques curiosités plus loin, la balade se termine sur le quai Saint-Cyr. Et il ne vous reste plus qu'à admirer les péniches !

Point de vigilance !

À cause des intempéries et des nombreux travaux, certaines lignes rouges ont été partiellement effacées. Il vous faut alors retrouver la suite du chemin un peu plus loin. Une vraie chasse aux trésors !

L'appli mobile

L'application mobile Rennes 2030 donne toujours accès à l'ensemble des circuits et des informations liées aux points d'intérêt. Elle permet de se géolocaliser, de poster des commentaires ou encore de répondre à des questions à chaque étape de la balade.
https://rennes2030.fr

Halina

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	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