

GLOBAL

Bistrot Mémoire Rennais

PLAN B



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

Ce n'est qu'un au revoir !

Après 6 mois de collaboration avec le Bistrot Mémoire Rennais, je m'en vais vers de nouvelles aventures !

J'ai pris plaisir à œuvrer auprès de l'association pour une société inclusive et pour avoir contribué à rendre les outils numériques accessibles à tous.

Convaincue de l'intérêt du projet Plan B, j'espère qu'il continuera à porter ses fruits.

Je remercie le collectif pour l'accueil et la confiance qui m'ont été accordés !



A vos radios !

Rendez-vous **samedi 17 juillet à 10h** ou **mercredi 21 mars à 15h** sur les ondes de Canal B (94 Mhz) ! Pour cette quatrième émission, nous aborderons la thématique de l'accueil de jour. Afin de couvrir le sujet, nous avons rencontré :

- l'accueil de jour Saint-Cyr
- Michèle Priour, assistante sociale en service gériatrique jeune retraitée
- des aidants

Au programme : le portrait d'un accueil de jour rennais, exploration de ce qui peut y être fait, les modalités d'inscription ou encore les alternatives disponibles sur le territoire rennais.

SOMMAIRE

Agenda Juillet	2
Agenda Août	3
A bientôt	4
Infos Pratiques	5
La Longère	6
Re-découvrons	7

A vos postes!



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 JUILLET



Le Bistrot Mémoire Rennais vous propose de passer l'été avec lui au décours de différentes rencontres.

Celles prévues à l'extérieur sont dépendantes des conditions météo!! Elles pourront donc être annulées en cas de pluie.

La sortie au musée des Beaux-arts est sur inscription uniquement par mail contact@bistrotmemoirerennais.com ou au **06 30 77 64 75**

7/07
15h -16h30

"Plateforme de répit pour soutenir le binôme aidant/aidé"
avec Marylène Mélou, psychologue

RDV Salon de thé **MY** (Bouvier)
89B Mail François Mitterrand
Arrêt de bus C4 Chèques Postaux

9/07
10h -11h30

"Echanges libres" rencontre en partenariat
avec Noël Rousselin, chargée de projets animation social à Aiguillon

RDV **Jardin de l'Europe**
entrée rue Charpentier
Arrêt de bus 9 et 14 Trégain

13/07
15h -16h30

"Premier pas en sophrologie"
avec Hanaa

RDV **Maison associative de la santé**
7 rue de Normandie
Arrêt de bus 12 Normandie

20/07
10h-11h30

"Couleur crue" exposition au musée des Beaux-arts
avec Anne-sophie Guerrier, médiatrice culturelle (sur inscription)

RDV **Musée des Beaux-arts**
20 Quai Emile Zola
Arrêt de bus Musée des Beaux-arts
Arrêt de métro République

21/07
15h-16h30

"Mieux communiquer avec nos proches malades"
avec Frédérique Bébin, formatrice

RDV Salon de thé **MY** (Bouvier)
89B Mail François Mitterrand
Arrêt de bus C4 Chèques Postaux

23/07
10h-12h

"Découvrons le quartier des Longs Champs"
avec Mme Heurtin, bénéficiaire du BMR

RDV chez Mme Heurtin
22 Square Colonel Rémy
Rennes
Arrêt de bus Longs Champs

28/07
15h-16h30

"Premier pas en sophrologie"
avec Hanaa

RDV **Maison associative de la santé**
7 rue de Normandie
Arrêt de bus 12 Normandie

30/07
10h -12h

"Balade au cœur des Gayeulles"
avec Amandine, Halina et les bénévoles

RDV **devant la Piscine**
Avenue des Gayeulles
Arrêt de bus Gayeulles Piscine



AGENDA AOUT

4/08
15h - 16h30

"Conversations libres "
avec Halina et les bénévoles

RDV Salon de thé **MY** (Bouvier)
89B Mail François Mitterrand
Arrêt de bus C4 Chèques Postaux

6/08
10h - 11h30

"Balade le long de la ligne rouge"
avec Halina et les bénévoles

RDV **sortie métro arrêt** Anatole
France
Rennes

11/08
12h - 16h30

"Barbecue et mandala végétal"
En partenariat avec l'Accueil de jour St
Cyr et Halina
Inscription obligatoire !

RDV **Accueil de jour Saint Cyr**
59 rue Papu
Arrêt de bus C4 Marbeuf

13/08
10h - 11h30

"Balade le long de la ligne rouge"
avec Halina et les bénévoles

RDV **entrée du parc Oberthür**
rue de Paris
Arrêt de bus C3 Durafour

18/08
14h - 16h30

**Rencontre conviviale avec l'Accueil de
jour "La Passerelle"**
avec Halina et les bénévoles

RDV **Accueil de jour La Passerelle**
28 Rue de Redon
Arrêt de bus C6 et 9 Redon

20/08
10h - 11h30

"Balade le long de la ligne rouge"
avec Halina et les bénévoles

RDV : **Beaulieu, restaurant
universitaire "Étoile"**
Arrêt de bus C4 et 31 Restau U

25/08
15h - 16h30

"Conversations libres "
avec Amandine et les bénévoles

RDV Salon de thé **MY** (Bouvier)
89B Mail François Mitterrand
Arrêt de bus C4 Chèques Postaux

27/08
10h - 11h30

**"Echanges libres" rencontre en
partenariat** avec Noël Rousselin, de
l'Aiguillon

RDV **Parc de Beauregard**
devant le Cadran,
avenue André Mussat
Arrêt de bus C4 Cucillé



Belle collaboration entre Bistrot Mémoire Rennais et Unis-cité



Jean-Baptiste, Flora, Valentin et Romain

Pour la quatrième année consécutive, l'association Bistrot Mémoire Rennais signe le partenariat avec l'association Unis-Cité, qui accompagne environ 80 jeunes en service civique.

Grâce à l'engagement des jeunes d'Unis-Cité, le Bistrot Mémoire Rennais a proposé 70 rencontres chez 12 personnes. Des moments riches en échanges et en convivialité, au combien importants dans cette période difficile pour les personnes âgées vivant seules à leur domicile. Cela a également permis aux jeunes d'acquérir de nouvelles compétences.

Ils témoignent :

"Cette année de volontariat au Bistrot mémoire rennais a été superbe. J'appréhendais les liens et les moments tissés auprès des personnes âgées en ce début d'année car il s'agissait d'un public que je ne connaissais pas du tout. Au final mon soutien auprès des bénéficiaires a été tout de suite valorisé par les intéressés et m'a permis d'effacer les quelques préjugés .

L'équipe du Bistrot Mémoire a été très

professionnelle et bienveillante. Avec le projet Plan B, j'ai pu contribuer à la gazette du Bistrot et participer au projet radiophonique en composant des petits jingles pour l'émission".

Valentin

" Au départ de mon service civique, j'appréhendais les visites avec mes futurs bénéficiaires car je ne connaissais pas du tout la maladie d'Alzheimer. Au final, j'ai pu me lier très rapidement avec les bénéficiaires et créer de bonnes relations avec eux. Cela m'a aussi permis de découvrir le monde associatif et j'ai apprécié la bienveillance du Bistrot Mémoire".

Romain

"Mon expérience au sein du Bistrot Mémoire Rennais fut très enrichissante. J'ai beaucoup aimé rencontrer les bénéficiaires de l'association avec qui je pense avoir créé des liens forts. J'appréhendais un peu les visites à domicile mais tout s'est très bien passé et nous avons été accueillis à bras ouverts".

Flora

"Mon année au sein du BMR fut très enrichissante. Les projets de l'association m'ont également beaucoup plu. Et chaque bénéficiaires furent très accueillant avec nous, ce qui a facilité la conversation. J'ai donc beaucoup apprécié travailler avec le BMR durant cette année".

Jean-Baptiste

Merci à tous les 4 !

L'été à Rennes



L'été est là. De nombreuses personnes en profiteront pour partir. Pour tous ceux qui restent à Rennes nous avons déniché quelques animations pour passer des moments agréables.

Transat en Ville

Transat en ville revient du 3 juillet au 21 août ! Un festival 100% gratuit organisé par la Ville de Rennes avec au programme : des concerts les mardis et jeudis dans les quartiers (20h), le samedi place de la mairie (20h), et des spectacles jeunesse chaque dimanche au parc du Thabor dans le théâtre de verdure (16h).

Et pour faire une pause, direction l'espace détente Transat en ville, place de la Mairie. Il sera accessible de 12h à 19h, du lundi au samedi. Concerts surprise, ateliers avec les commerçant.es du Carré Rennais, actualité touristique avec Destination Rennes... Vous ne risquez pas de s'y ennuyer !

Sorties à la mer et au vert

Puisqu'il faut parfois quitter un endroit pour mieux y revenir, la Ville de Rennes vous propose de vous évader le temps d'une journée. Seul, en groupe ou en famille. 16 destinations au programme, faites votre choix !

Inscriptions du lundi au vendredi à partir de 30 juin au gymnase Jean Prouff, 5 place Paul Ricoeur

Programme complet :

<https://ete.rennes.fr/>

Chez nos partenaires !

Zentonic

Des séances d'initiation Activités physiques Santé seront proposées en été.

Au programme : Mini groupes avec départs en continu toutes les 30 mins Gym entretien santé, marche nordique, sophrogym. et sophrologie.

Différents niveaux : Du "Tout en douceur" à "Actif"

Programme détaillé et réservation au 06 71 26 90 04 ou zentonic35@orange.fr

OPAR

Tous les lundis : activités physiques

Tous les mardis : voyages virtuels

Tous les mercredis : remue-méninges

Tous les jeudis : yoga du rire et balades dans les parcs

Inscriptions : 02 99542223,

62 rue de Dinan, accueil@opar.fr

La Longère du Centre intercommunal d'Action Sociale à l'Ouest de Rennes

Lucie WALIN et Amélie MOULIN
coordinatrices



Le 28 mai 2021, l'équipe du Bistrot Mémoire Rennais est allé à la rencontre de celle de la Longère. Située à Mordelles, ce dispositif dépend du CIAS de l'Ouest de Rennes et couvre ainsi les communes suivantes: Bréal-sous-Montfort, Chavagne, Cintré, Le Rheu, Mordelles, Saint-Gilles, Vezin-Le-Cocquet. Lucie Walin, co-coordinatrice avec Amélie Moulin, nous décrit ce lieu, niché dans un jolie coin de verdure.

La Longère est un lieu ressource pour les aidants et personnes âgées, notamment celles isolées. Ce dispositif social contribue au bien vieillir au travers d'actions de prévention et de bien-être ainsi que par des lieux de rencontre. Une programmation d'activités régulières et ponctuelles sont proposées tout au long de l'année, sur inscription.

Depuis 2013, La Longère s'inscrit dans une démarche globale d'accompagnement face à l'isolement et de soutien auprès des aidants. Pour répondre à la perte d'autonomie et l'isolement des personnes à domicile, les missions de ce dispositif sont de promouvoir le bien vieillir et la préservation du lien social.



Ainsi il est possible, gratuitement, de bénéficier d'une offre d'activités diverses et variées, telles que : la sophrologie, le yoga, des ateliers nutrition, du Tai-chi, des ateliers mémoires, des groupes de paroles, de l'activité physique adaptée, etc....

De manière plus individualisée, La Longère propose un accompagnement afin d'orienter les personnes selon leurs besoins et leur apporter son soutien, au niveau social et psychologique.

Vous êtes en recherche de lien social ou aidant en recherche de solution de répit, n'hésitez pas à appeler au **02.90.02.36.36**, une première rencontre vous sera proposée pour découvrir la Longère.

RE-DECOUVRONS



Et si on redécouvrait la nature...



Christine Desille propose d'accueillir à la Salle verte, situé à Domagné un groupe de personnes pour faire découvrir ses jardins et surtout passer un moment convivial autour du jardinage, du soin des animaux, de la musique et de la cuisine!!

A Médréac dans sa ferme "Terre campagne", Corinne Deboos encourage la créativité personnelle au travers d'activités artistiques, sans oublier le contact avec la faune et la flore!

La pandémie liée au Covid 19 a fragilisé et isolée d'autant plus les personnes vieillissantes et/ou en perte d'autonomie. Pour lutter contre cela, des lieux labellisés **Accueil Paysan** se proposent d'accueillir en petits groupes des personnes et binômes aidant-personne vivant avec des troubles cognitifs identifiés.

Les accueillants animeront des demies journées autour d'activités centrées sur la ferme et le milieu rural, l'occasion de se retrouver en collectif et de mobiliser ses sens, sa mobilité, sa mémoire, ses émotions et d'offrir un moment de répit aux aidants.

Chacun entretient un lien particulier avec la campagne : des souvenirs d'enfances ou des moments de vacances... Les activités ont pour objectif de permettre aux participants de retrouver ces instants, au contact des animaux, dans les potagers et autours des plantes, lors de petites balades commentées et de préparation de repas avec les produits de la ferme.



En **septembre**, le Bistrot Mémoire Rennais proposera des rencontres au sein de l'une de ces fermes grâce à l'association Accueil Paysan. Les détails seront communiqués ultérieurement mais si vous êtes déjà intéressés pour participer à l'une de ces rencontres informez nous dès à présent au **06 30 77 64 75** ou par mail **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

