

GLOBAL

Bistrot Mémoire **Rennais**

AIDANTS

Qui sont-ils ?

11 millions de français viennent en aide à un proche en situation de handicap ou bien à un proche âgé en perte d'autonomie. Pour plus d'un tiers d'entre eux, il s'agit d'un membre de leur famille dont 58% sont en situation de dépendance due à la vieillesse*. Les aidants sont donc aussi bien des conjoints, des enfants ou des parents mais également des cousins, des frères ou sœurs, des voisins : retraités ou toujours en activité. En effet, une étude de 2020* révèle que la majorité des aidants font partie de la population active (62%). Il s'agit donc de personnes qui chaque jour prennent soin de leur proche malgré leur emploi du temps chargé ou encore leurs propres difficultés de santé.



Florence Lustman, inspecteur général des finances en 2010 et en charge du pilotage du plan Alzheimer, rappelait à cette époque que le risque relatif de mortalité de l'aidant, lors des 3 premières années de la maladie, était majoré de 60% par rapport à celui des non aidants du même âge.

Une journée dédiée

Le 6 octobre sera la journée nationale pour alerter le grand public mais aussi les décideurs. Car il y a **urgence** et la situation sanitaire que nous traversons vient fragiliser davantage leur quotidien.

La question des aidants et des solutions de répit sont une des priorités de l'association. Octobre sera l'occasion de re-découvrir les différents dispositifs existants près de chez vous pour vous accompagner dans cette activité à temps plein d'aidant. Venez échanger avec l'équipe d'Assia le 5/10 à Saint Grégoire ou le 20/10 au salon My, ou encore avec Halina Jonczy le 29/10 à la Maison des aînés et des aidants sur la thématique "Accompagner au quotidien son proche atteint d'une maladie d'Alzheimer ou apparentée" (voir p.3).

SOMMAIRE

Les Brèves	2
Agenda	3
Infos pratiques	4
Bistrots Nomades	5
Culture/Partenariat	6

*Le 6ème baromètre des aidants, publié en septembre 2020 par la fondation April et l'Institut BVA



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.



Thierry Boussier,
Vitastorial

Bonjour, je suis biographe !

Après avoir été longtemps journaliste, je me concentre maintenant sur la rencontre et l'écoute de personnes qui aimeraient coucher sur le papier leurs souvenirs, leur vécu : je les aide à le faire. Cette démarche est en général pour leurs proches, ou pour témoigner d'une époque révolue, ou encore pour elles-mêmes afin de pouvoir se dire :

« Oui, j'ai vécu tout cela ».

Même s'il s'agit d'une vie qui peut paraître très ordinaire et n'a jamais fait la Une de l'actualité. Chaque vie est unique et digne d'être contée.

Peut-être que certains d'entre vous se demandent comment cela fonctionne en pratique, ou seraient intéressés pour parler avec un biographe ? Eh bien notez sur vos calepins la date du **6 octobre**, puisque l'on m'a invité pour cette après-midi au salon de thé My (Bouvier).

À bientôt !



"Entendre, voir et se souvenir: l'influence des problèmes de vision et d'audition sur la mémoire dans le grand âge"

Professeur Dominique Somme

Le mercredi **28 octobre 2020**, le Bistrot Mémoire Rennais a eu le plaisir d'accueillir le Professeur Dominique Somme, chef de service en Gériatrie et chef du pôle Anesthésie, SAMU, Urgence, Réanimation et Médecine interne au CHU de Rennes . L' échange, très riche, portait sur la thématique suivante "Les maladies de la mémoire: pourquoi chute-t-on?".

Cette année, le Professeur Somme évoquera les troubles sensoriels et les conséquences de ces derniers sur nos capacités de mémoire. En effet, l'avancement dans l'âge s'accompagne souvent de pertes auditives, presbycusie, ou visuelles, presbytie. Ces déficits sont-ils un facteur de risque pour la mémoire ?

Augmentent-ils les difficultés de mémoire déjà existantes ?

L'appareillage auditif ou le port de lunette permettent-ils de préserver la mémoire ?

Autant de question que vous pourrez aborder le **03 novembre 2021** lors des rencontres du Bistrot Mémoire Rennais au salon MY Bouvier !

AGENDA OCTOBRE



À noter !

Pour les sorties à la campagne et pour la Maison des Aînés et des Aidants, l'inscription se fait via l'adresse contact@bistrotmemoirerennais.com ou par téléphone au **07 87 04 65 63**.

Pour les autres rencontres, l'entrée est libre et ouverte à tous, dans le respect des consignes sanitaires en vigueur.

01/10
14h - 17h

Sortie à la campagne

avec Christine Desille (Accueil Paysan)
Inscription obligatoire

RDV à 13h30

Métro Villejean Université

05/10
14h30 - 17h

"Comment anticiper le passage du domicile à l'institution"

avec Mélanie Sautjeau, psychologue à l'EMASAD
(Équipe Mobile d'Accompagnement et de Soutien aux Aidants à Domicile)

RDV à 14h30

Restaurant La Terazza, 3
place de l'église, St Grégoire

06/10
15h - 17h

"Ecrire pour se souvenir"

avec Thierry Boussier, Biographe

RDV Salon de thé **MY** (Bouvier)

89B Mail François Mitterrand

Arrêt de bus C4 Chèques Postaux

8/10
14h - 17h

Sortie à la campagne

avec Christine Desille (Accueil Paysan)
Inscription obligatoire

RDV à 13h30

Métro Villejean Université

12/10
10h - 11h30

"Entretenir le dialogue avec un proche touché par des troubles de la mémoire"

avec Amandine Besnard, neuropsychologue

RDV **Espace social commun de Villejean**

Métro Kennedy

13/10
15h - 17h

"Bien manger, Bien vieillir"

avec Alban Burgos, diététicien nutritionniste

RDV Salon de thé **MY** (Bouvier)

89B Mail François Mitterrand

Arrêt de bus C4 Chèques Postaux

20/10
10h - 11h30

"Neuro'dom: une équipe spécialisée à domicile pour les troubles moteurs"

avec l'équipe d'Assia (assistante sociale, ergothérapeute et enseignante en activité physique adaptée)

RDV Salon de thé **MY** (Bouvier)

89B Mail François Mitterrand

Arrêt de bus C4 Chèques Postaux

27/10
15h - 17h

Échanges libres, rencontrons nous !

RDV Salon de thé **MY** (Bouvier)

89B Mail François Mitterrand

Arrêt de bus C4 Chèques Postaux

29/10
14h - 16h

"Accompagner au quotidien son proche atteint d'une maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée" avec Halina Jonczy, Animatrice
Inscription obligatoire

RDV **Maison des aînés et des aidants**

Dalle Colombier

Métro Charles de Gaulle



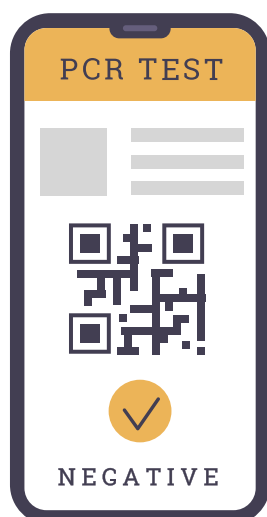


Vaccin ? Pass sanitaire? Comment faire quand on a pas internet ?

Vous rencontrez des difficultés pour prendre un rendez-vous vaccin sur Doctolib ? Pour récupérer votre pass sanitaire ? **La bibliothèque des Champs Libres vous aide !**

Les bibliothécaires vous aident à prendre rendez-vous en ligne sur Doctolib et à retrouver et télécharger votre pass sanitaire, sans rendez-vous au **46 boulevard Magenta métro Charles de Gaulle, du mardi au vendredi de 13h à 19h.**

**Contact par téléphone au:
02 23 40 67 95 de 13h à 19h**



Allocation Journalière du Proche Aidant (Ajpa)

Ajpa est une nouvelle prestation qui peut être versée aux personnes qui arrêtent de travailler ponctuellement ou réduisent leur activité pour s'occuper d'un proche en situation de handicap ou en perte d'autonomie. Elle peut être attribuée aux proches aidants s'occupant d'une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive.

Pour pouvoir en bénéficier la personne aidante **DOIT** réduire :

- son activité salariée du secteur public ou privé et avoir demandé un congé proche aidant à son employeur. Nous avons évoqué ce sujet dans l'épisode 3 de notre émission de radio , que vous pouvez retrouver sur [notre site](#);
- son activité non-salariée (indépendant, micro-entrepreneur...);
- son activité VRP ou salariée du particulier employeur.

Les stagiaires de la formation professionnelle rémunérée doivent interrompre leur stage ;

- Avoir un lien étroit avec la personne aidée : conjoint, concubin, pacsé, ascendant, descendant ou toute autre, personne âgée ou handicapée avec laquelle elle réside ou qu'elle aide régulièrement et fréquemment.
- Résider en France de façon stable et régulière.

L'Ajpa est versée dans la limite de 66 jours, fractionnables par demi-journée selon la situation professionnelle, durant l'ensemble de la carrière professionnelle pour une ou plusieurs personnes aidées.

Vous trouverez toutes les informations sur le [site de la caf](#).

Le Bistrot Mémoire Nomade

En dehors de son rendez-vous hebdomadaire traditionnel du mercredi après-midi, l'association Bistrot Mémoire Rennais propose, depuis 2019, des rencontres régulières dans de différents quartiers de Rennes et des communes d'Ille et Vilaine. On les appelle les Bistrots Mémoire Nomades.



14 septembre 2021, BMN à Redon

Se déplacer, aller vers les publics isolés ou éloignés, des dispositifs de prévention, C'est un des objectifs de l'action "Bistrot Mémoire Nomade".

Toujours en présence d'une psychologue, d'une animatrice et de bénévoles écoutants formés, ces rencontres ont des objectifs bien déterminés :

- d'offrir un espace d'écoute et de soutien, - de sensibiliser/former les proches et le grand public sur les maladies neuro-évolutives grâce à l'intervention de professionnels de santé,
- de rendre visible les dispositifs et solutions existant près de chez vous.

Le tout dans un cadre convivial et bienveillant.

Et si c'est encore trop loin, dites-le nous ! On s'arrangera pour venir encore plus près. Cette action financée en totalité par la Conférence des Financeurs nous permet d'aller dans des zones dites "blanches" pour permettre au plus grand nombre, d'avoir accès aux ressources et soutiens qui existent sur le territoire.

Acteurs et associations du 35, si vous souhaitez organiser un Bistrot Nomade ou co-animer un temps en faveur des personnes malades et de leurs aidants : on arrive !!!



À l'Espace Social Commun de Villejean/ dalle Kennedy le 2 mardi de chaque mois de 10h à 11h30

- 12/10 "Entretenir le dialogue avec un proche touché par des troubles de la mémoire"
- 09/11 "Comment mobiliser les capacités préservées d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou apparentée"
- 14/10 "Partageons nos souvenirs autour des fêtes de fin d'année !"

À la Maison des Aînés et des Aidants, 34 place du Colombier : le dernier vendredi de chaque mois de 14h à 16h (inscription obligatoire)

- 29/10 "Aidants : accompagner au quotidien son proche atteint d'une maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée"
- 26/11 "Viens je t'emmène voyager dans l'univers des contes !"
- 17/12 "Noël ici et ailleurs"

À Redon de 14h30 à 16h30 au cinéma Le Manivel : 12 quai Jean Bart 35600 Redon

- 19/10 Tensions ou incompréhensions dans l'accompagnement d'un proche âgé : Renouons le dialogue...

À Saint Grégoire de 14h30 à 17h au restaurant La Terazza, 3 place de l'Église.

- 05/10 "Passage du domicile à l'institution" avec Mélanie Sautjeau, psychologue de l'EMASAD (Équipe Mobile d'Accompagnement et de Soutien aux Aidants à Domicile).

À Saint Méen-le-Grand au cinéma Le Celtic place de l'église à 15h

- 15/11 Ciné-débat : "Prendre soin" film réalisé par Bertrand Hagenmüller.



Un bistrot mémoire nomade au musée des Beaux-arts

avec Anne-Sophie GUERRIER, médiatrice

Le 20 juillet dernier, nous avons découvert une partie de l'exposition temporaire "La couleur crue", de la collection Pinault, au musée des Beaux-arts. Notre petit groupe de bénéficiaires et de bénévoles a pu déambuler dans les couloirs du musée et s'imprégner de toutes ces couleurs. À noter que le orange du Bistrot était mis à l'honneur ! En effet après avoir découvert les troncs d'arbres colorés de **Katarina Grosse** dans le patio, qui nous ont procurés des émotions contradictoires entre plénitude et angoisse, l'expérience s'est poursuivie par une immersion dans une forêt d'arbres d'**Ulla von Brandenburg**, rendue abstraite par sa couleur orange.

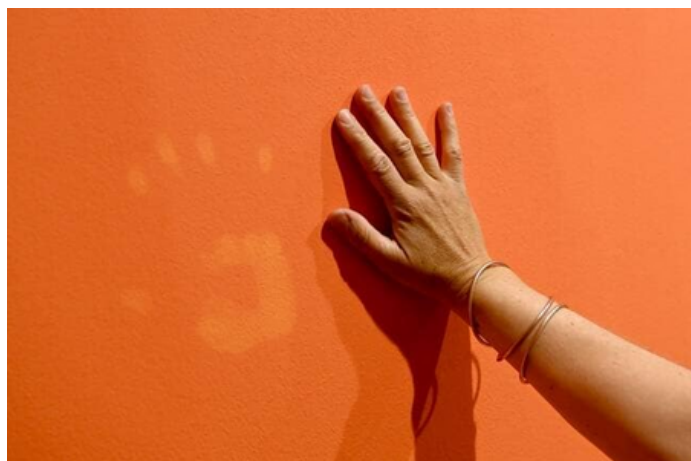
Ensuite, un mur entièrement orange de **Véronique Joumard**, sensible à la chaleur, nous a offert le loisir de laisser notre empreinte. La découverte de quelques œuvres de cette exposition a su éveiller tous nos sens !



L'éveil s'est ensuite prolongé grâce à un atelier organisé et animé avec brio par **Anne-Sophie Guerrier**. Nous avons testé la peinture au pistolet, technique utilisée par **Katarina Grosse**. Nous avons mis notre prénom en musique grâce à un xylophone. Et enfin, malgré cette période sanitaire, nous avons créé et partagé un peu de "contact", symboliquement, en apposant nos empreintes de mains les unes sur les autres avec de la peinture.

Si vous aussi vous souhaitez faire l'expérience d'une rencontre du BMR avec le musée des Beaux-arts, n'hésitez pas à vous inscrire auprès de l'association. Voici les prochaines dates:

- Mercredi 10 novembre de 14h à 16h;
- Mercredi 19 janvier de 14h à 16h;
- Mardi 15 mars de 10h à 11h;
- Mardi 22 mars de 10h à 11h;
- Mercredi 15 juin de 14h à 16h.



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 CEPABRPP444

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 —
BISTROT MEMOIRE

