

# GLOBAL

## Bistrot Mémoire Rennais

L'année 2021 s'achève, une seconde année bien particulière avec ses contraintes, ses arrangements liées à la pandémie. C'est aussi une année d'innovations, d'expérimentations d'idées, d'actions et d'adaptations, en lien avec la crise sanitaire. Au cours de cette année le principal objectif du BMR a été de maintenir le lien, d'être vigilant aux personnes isolées en prévenant les sentiments d'isolement et l'épuisement des aidants. De belles initiatives ont eu lieu dans le cadre du plan B, comme la réalisation d'émissions de radio afin d'être en lien avec la parole d'expert, de témoignages de proches aidants pouvant proposer des conseils pour vivre au quotidien, mais aussi les appels téléphoniques hebdomadaires assurés par les professionnels et les bénévoles. L'objectif et la volonté des professionnels et des bénévoles se fut d'être le plus réactif possible en lien avec les assouplissements sanitaires en proposant des actions collectives (sorties, visites, bistrot mémoires du mercredi, bistrot mémoires nomades, animations...). Au cours de cette année, le BMR s'est inscrit dans le temps de Septembre Orange comme lors de la journée national des

aidants en développant des actions de sensibilisation auprès des acteurs de proximité et des citoyens ayant à cœur de faciliter une plus grande souplesse dans la représentation des personnes atteint de troubles cognitifs afin qu'ils puissent vivre le plus simplement possible dans notre société.

Afin de pouvoir mener de façon plus conséquente toutes ces actions comme par exemple un partenariat avec la ville de Saint Grégoire pour lutter contre l'isolement des personnes âgées, nous avons engagé des jeunes en service civique en lien avec notre partenaire Unicité.

Au nom du collectif du BMR, j'adresse une pensée pour ceux qui nous ont quitté et à leurs proches.

Toutes ces actions ne peuvent avoir lieu qu'avec la mobilisation des professionnels, des bénévoles et des administrateurs. Sans oublier le soutien inconditionnel des partenaires et des financeurs.

La priorité de l'association est de faire en sorte que les bénéficiaires puissent être dans l'expression de leurs besoins et de leurs attentes en reprenant cette pensée « rien pour eux sans eux ». Alors n'hésitez pas à nous en faire part.

Au nom du collectif du BMR,  
Je vous souhaite de belles fêtes de fin d'année,  
prenez soin de vous et des autres.

### SOMMAIRE

Les Brèves

Agenda

Atelier déco

Sous le sapin

Cette année au BMR



**JACQUES FERLICOT**  
Président



## "Viens je t'emmène dans voyager dans l'univers des contes"

Mercredi 17 novembre dernier, nous avons pu voyager en Afrique grâce à l'association culturelle WattooSiita. Cette dernière se compose de conteurs, d'acteurs, de musiciens fiers de nous faire partager leurs racines. Souleymane Thiam, président de l'association, nous explique l'importance des contes pour lui.

**"C'est un vecteur de transmission de l'histoire et également un outil pédagogique idéal pour montrer qui on est et d'où l'on vient."**

Le voyage a donc débuté au café My mais la douce musique africaine et les tenues traditionnelles de nos deux conteurs nous ont rapidement transporté au pays du soleil et des baobabs. La voix de Souleymane nous conte l'origine de l'empire mandingue ou comme on le connaît aujourd'hui, l'empire du Mali. Il nous plonge dans l'histoire de l'enfant lion Soundiata Keïta, héros fondateur, né handicapé.

Les mots nous ouvrent les portes sur l'imaginaire et le jeu d'acteur d'Arouna Sidibe qui s'offre sous nos yeux y participe grandement.



Wattoo-Sitaa  
Rennes



Quel bonheur de voyager en si peu de temps, sans bagages encombrants !!  
L'assemblée est captivée.

**"Quoiqu'il arrive dans la vie, gardez la tête haute et foncez comme le lion, tôt ou tard le soleil brillera sur votre chemin"**

La morale de cette histoire restera gravée dans nos têtes.

Amandine Besnard

Si vous souhaitez découvrir ou re-découvrir ce conte et surtout la troupe WattooSiita au complet, cliquez sur le lien ci-dessous



Veillée culturelle sous l'arbre à palabres lors du festival  
Rennes au Pluriel le 28/05/21

# AGENDA DÉCEMBRE



## À noter !

Certaines rencontres nécessitent une inscription. Elle se fait via l'adresse [contact@bistrotmemoirerennais.com](mailto:contact@bistrotmemoirerennais.com) ou par téléphone au **06 30 77 64 75**. Pour les autres rencontres, l'entrée est libre et ouverte à tous, dans le respect des consignes sanitaires en vigueur.

- |                               |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                       |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mercredi<br>01/12<br>15h -17h | <b>"Favoriser l'expression des besoins et des difficultés quotidiennes rencontrées par les personnes malades et les aidants "</b><br>avec Amandine BESNARD, psychologue BMR | RDV Salon de thé <b>MY</b> (Bouvier)<br>89B Mail François Mitterrand<br>Arrêt de bus C4 Chèques Postaux               |
| Mercredi<br>08/12<br>12h      | <b>Repas de Noël</b><br>sur Inscription auprès de l'association                                                                                                             | Restaurant Le Knock<br>48 Rue de Saint-Brieuc<br>Arrêt de bus C4 Marbeuf                                              |
| Mardi<br>14/12<br>10h -11h30  | <b>"Partageons nos souvenirs autour des fêtes de fin d'année"</b><br>avec Amandine Besnard, neuropsychologue<br>et Halina Jonczy, animatrice                                | RDV <b>Espace social commun de Villejean</b><br>Métro Kennedy                                                         |
| Mardi<br>14/12<br>14h30-16h30 | <b>"Les troubles de la mémoire, parlons-en"</b><br>avec Amandine Besnard, neuropsychologue<br>et Halina Jonczy, animatrice                                                  | RDV Café du Cinéma Manivelle<br>12 Quai Jean Bart, <b>Redon</b>                                                       |
| Mercredi<br>15/12<br>15h-17h  | <b>"Le sommeil prend-t-il de l'âge?"</b><br>avec Dr Margarita GOMES                                                                                                         | RDV Salon de thé <b>MY</b> (Bouvier)<br>89B Mail François Mitterrand<br>Arrêt de bus C4 Chèques Postaux               |
| Vendredi<br>17/12<br>14h-16h  | <b>"Noël ici et ailleurs"</b><br>avec Halina Jonczy et Amandine Besnard<br>Inscription obligatoire                                                                          | RDV <b>Maison des aînés et des aidants</b><br>Dalle Colombier<br>Métro Charles de Gaulle                              |
| Mercredi<br>22/12<br>15h-17h  | <b>"Retour en image sur l'année 2021"</b><br>projection photos<br>avec Mathilde et Nolwenn, services civiques                                                               | RDV <b>Maison associative de la santé</b> , 7 rue de Normandie<br>Arrêt de bus 12 Normandie<br>Arrêt de métro Kennedy |
| Mercredi<br>29/12<br>15h-17h  | <b>"Partageons nos souvenirs autour de Noël"</b><br>avec Halina Jonczy                                                                                                      | RDV Salon de thé <b>MY</b> (Bouvier)<br>89B Mail François Mitterrand<br>Arrêt de bus C4 Chèques Postaux               |

# DO IT YOURSELF

## Faire une décoration de Noël soi-même



Je vous propose de faire avec moi une décoration très simple pour Noël. C'est l'occasion de passer un **bon moment** seul ou avec votre entourage.

Nous allons faire une décoration de Noël à **accrocher dans votre sapin** ou à l'endroit qui vous plaira. Vous pouvez également faire une étoile, un ange, un cœur, c'est vous qui choisissez votre décoration !

### Matériels :

- Du joli papier
- Du carton
- Des ciseaux
- De la colle
- Un peu de ficelle



### Boîte à astuces :

- pour le carton vous pouvez utiliser des boîtes en carton de votre cuisine (boîte à gâteaux, du riz...)
- le papier cadeau est un super joli papier

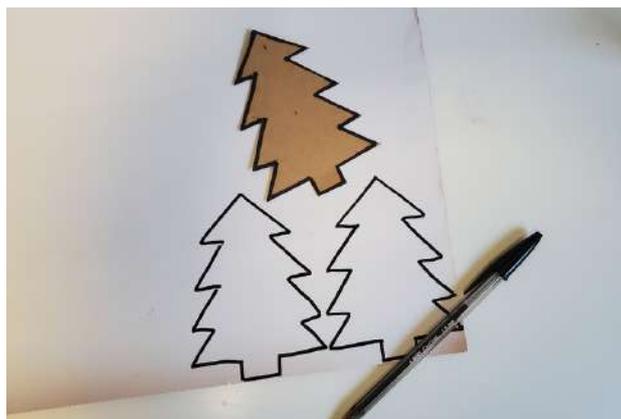
### ETAPE 1:

Découper un sapin dans le carton.



### ETAPE 2:

Découper la même forme dans le joli papier deux fois.



### ETAPE 3:

Coller des deux côtés du carton le joli papier. Et faites un trou en haut du sapin pour y glisser la ficelle. Et pour finir il faut faire un nœud.



### ETAPE 4:

Accrochez le dans votre sapin et admirez !



# SOUS LE SAPIN



## La Morphée Box, un fidèle allié contre le stress du quotidien et le sommeil perturbé

Tomber dans les bras de Morphée... Qui n'a jamais essayé des produits "miracles" pour tenter de trouver le sommeil sans réels résultats ?

Je vais vous présenter **la Morphée box**, ce petit objet rond qui se dépose sur sa table de chevet, pratique et facile d'utilisation pour rendre accessible la détente par **la relaxation**.

Produit made in France, nomade, et simple d'utilisation, vous pourrez l'emporter partout dans vos déplacements afin de vous offrir quelques minutes pour déconnecter et se retrouver dans sa bulle de bien-être. Conçue par des professionnels du sommeil (psychologues, sophrologues et psychiatres) et validée dans plusieurs centres de sommeil, elle s'adresse à toute personne souffrant **de troubles du sommeil, de difficultés d'endormissement, d'insomnies ou souffrant de stress lié au quotidien**.



### Comment se présente la Morphée box ?

Petit boîtier élégant avec une coque en bois, elle est dotée d'un système de clés dorées à orienter : une clé pour choisir le numéro de la séance (1 à 8), une clé pour sélectionner la durée (8 ou 20 minutes) et enfin une dernière clé pour choisir le thème à travers différentes séances : **de corps, de sieste, de nature, de respiration, de mouvement, de voyage, de rythme**.

L'appareil a une autonomie de 7 à 10 jours. Sur l'autre côté, on peut choisir une voix d'homme ou de femme, et régler le volume sonore. Les séances s'écoutent via l'enceinte intégrée ou avec des écouteurs.

**Prix : 79,95 € sur Nature & Découvertes**

Si vous souhaitez en découvrir d'avantage sur la question du sommeil, le Bistrot Mémoire Rennais vous donne rendez-vous **le mercredi 15 décembre 2021 avec le Dr Margarita GOMES** qui interviendra sur "**Le sommeil prend-t-il de l'âge ?**".

# CETTE ANNÉE AU BMR

Le Bistrot mémoire vous remercie pour cette année riche d'émotions alliant savoir-être, faire et dire, ouverture sur l'extérieur, introspection, et expérimentations culturelles. Un grand MERCI à tous les participants qui nous font confiance, à leurs aidants, à nos partenaires pour leurs propositions et leur bonne humeur apportée.

L'année 2022 s'annonce encore plus audacieuse...



# ADHÉSIONS 2022

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

- en ligne via le site internet de l'association [www.bistrotmemoirerennais.com](http://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'ÉPARGNE - BISTROT MÉMOIRE RENNAIS

IBAN FR76 1444 5202 0008 0015 4737 622 BIC CEPFRPP444

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](http://www.bistrotmemoirerennais.com)

[contact@bistrotmemoirerennais.com](mailto:contact@bistrotmemoirerennais.com)

f t @bmemoire35

