GLOBAL

Bistrot Mémoire Rennais

MEILLEURS VOEUX 2022

En ce début d'année 2022, au nom du collectif du Bistrot Mémoire Rennais - les membres du conseil d'administration, les professionnels et les bénévoles - je vous adresse tous nos vœux pour cette nouvelle année. Qu'elle soit porteuse de bons moments de partage, de bonne santé malgré ces temps incertains que nous traversons. Nous sommes convaincus de l'importance de poursuivre nos diverses actions auprès de vous afin de favoriser les temps d'échange, d'information, et de lutter contre l'isolement en nous engageant dans des recherches de financements et du travail partenarial.

Nous ne pouvons envisager toutes ces actions sans vous, alors n'hésitez pas à nous exprimer vos attentes, vos besoins afin que nous puissions y répondre au plus prés.

L'année 2021 a été une épreuve pour tous. L'équipe du BMR a su faire preuve d'initiative et d'innovation afin d'être au plus près de vous. Au nom du conseil d'administration je tiens à les remercier.

Alors à chacune et chacun de vous, nous renouvelons tous nos vœux pour cette nouvelle année en partageant avec vous ce poème du poète chilien **Pablo Neruda.**

« Si chaque jour »

Si chaque jour
Tombe dans chaque nuit
Il existe un puit
Où la clarté se trouve enclose
Il faut s'asseoir sur la margelle
Du puit de l'ombre
Pour y pêcher avec patience
La lumière qui s'y perdit.

Pablo Neruda

JACQUES FERLICOT
Président

SOMMAIRE

Le collectif 2
L'équipe s'agrandit 3
Agenda 4
Infos pratiques 5
Bien vieillir chez soi 6

LE COLLECTIF DU BMR VOUS SOUHAITE LE MEILLEUR POUR 2022

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

JACQUES FERLICOT
Président

ISABELLE DONNIO
Vice- Présidente

CHRISTINE BOO
Trésorière

DELPHINE CROYAL
Trésorière-Adjointe

GUILAINE HERCOUET
Secrétaire

FRÉDÉRIC BREMOND
Secrétaire-adjoint

DAVID FORTUNE
Santé Nord

HACINA COUTANT

MARIE-LUCE LEGUEN
Expert

MARTINE BEDA
Aspanord

ARMELLE BRETONNET
Aidante

PIERRE-YVES MALO
Psychologie & Viellissement

PATRICK CROISSANT

GUY GRENEUX

PAUL COULON

LES BENEVOLES

VÉRONIQUE CHOTARD

ORLANE JEAN

CAMILLE RAHMANI

MAELYS BLANCHARD

CATHERINE HESLOT

FLORA SARREY

TIFENN LECOQ

JULIE DANZI

NICOLE DAVY

RENAUD GAILLARD

HANAA EL KADIOUI EL IDRISSI

LES SALARIES

SAMYA CIDÈRE
COORDINATRICE

AMANDINE BESNARD
PSYCHOLOGUE

HALINA JONCZY
ANIMATRICE

LUCAS RAYMOND
Volontaire

MATHILDE CHOANIE
Volontaire

ROSE VALLÉE
Volontaire

NOLWENN FORTIN
Volontaire

L'EQUIPE S'AGRANDIT

Lucas

Je suis originaire du Sud-Ouest. Cela fait maintenant plus d'un an que je suis ancré à Rennes. Je ne suis plus étudiant depuis que j'ai arrêté des études de comptabilité. Je me suis rendu compte que je préférais le contact humain au chiffres. Par la suite, j'ai donc fait de l'intérim et développé une forte envie d'être dans le médico-social. Étant très proche de mes grands-parents, j'ai pu constater les aléas de la vie quotidienne. Cela m'a encore plus conforté dans mon choix d'orientation professionnelle.

Mathilde

Je suis en dernière année d'études pour être assistante de service social. J'adore vraiment ce métier. C'est pour cela que j'ai voulu m'engager dans une mission de solidarité avec le Bistrot mémoire ! Je fais aussi de la couture, du crochet et même du tricot. Comme Lucas je viens du sud-ouest, mais j'ai vécu un peu partout dans le monde, en Afrique, en Amérique Latine, et même en Océanie.
J'aime énormément le voyage. D'ailleurs mon rêve, c'est de pouvoir travailler à l'étranger.

Nolwenn

Je suis arrivée au Bistrot Mémoire Rennais en novembre 2021 dans le cadre d'un service civique jusqu'en mai 2022. Je suis aussi étudiante en Master 2 intervention et développement social. Plus tard, je souhaite travailler dans une structure d'accueil et d'accompagnement de personnes âgées en lien avec les aidants familiaux. Je suis passionnée par les voyages, la musique bretonne que je pratique en cercle celtique et le sport (course à pied et le cyclisme). Au plaisir de vous rencontrer prochainement.

Rose

Étudiante en troisième année d'ergothérapie au sein de l'institut de formation de Rennes, je me suis engagée au mois de novembre au sein du Bistrot Mémoire Rennais en tant que service civique, et ce jusqu'en juin. Au niveau de mes occupations, j'aime faire du sport en cherchant constamment à m'améliorer et me dépasser. A côté de ça, mon côté artistique me prend beaucoup de temps : j'aime peindre, dessiner mais aussi m'initier à la couture avec ma maman qui est une passionnée. Je suis ravie de commencer ce nouveau projet et impatiente de vous rencontrer.

Nos missions: Apporter soutien et joie aux personnes atteintes des maladies neuro évolutives, renforcer le lien inter générationnel, accompagner les personnes individuellement pour créer de la convivialité, maintenir le lien, et prévenir l'isolement, participer à la mise en place et à l'animation de temps collectifs et d'évènement, participer à la création de contenus des différents supports média diffusés par le BMR, rencontrer les acteurs du territoire local pour faire connaître l'association et trouver des partenaires pour y organiser des évènements .

AGENDA JANVIER

À noter !
Certaines rencontres nécessitent une inscription. Elle se fait via l'adresse **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 05/01 15h -17h	**"Rien pour nous sans nous, rester acteur et citoyen"** avec Joëlle Le Gall, directrice de Bien vieillir ensemble en Bretagne	RDV Salon de thé **MY** (Bouvier) 89B Mail François Mitterrand Arrêt de bus C4 Chèques Postaux
Mardi 11/01 10h - 11h30	**"Pertes de mémoire ? Trouvez la bonne personne pour vous aider ! "** avec Halina Jonczy, animatrice et Amandine Besnard, psychologue	RDV **Espace social commun de Villejean** Métro Kennedy
Mercredi 12/01 15h -17h	**"Bien vieillir chez soi à moindre coût: aménagement du domicile "** avec Rose Vallée, étudiante en ergothérapie	RDV Salon de thé **MY** (Bouvier) 89B Mail François Mitterrand Arrêt de bus C4 Chèques Postaux
Mercredi 19/01 15h - 16h	**"Les troubles cognitifs, parlons-en"** avec Amandine Besnard, Neuropsychologue	RDV Salon de thé MY (Bouvier) 89B Mail François Mitterrand Arrêt de bus C4 Chèques Postaux
Mercredi 26/01 15h-17h	**"Vieillir avec la maladie: projet d'une maison familiale "** avec l'association Raison d'être	RDV Salon de thé **MY** (Bouvier) 89B Mail François Mitterrand Arrêt de bus C4 Chèques Postaux
Vendredi 28/01 14h-16h	**"Entretenir le dialogue avec un proche touché par les troubles de la mémoire"** avec Halina Jonczy et Amandine Besnard Inscription obligatoire (places limitées)	RDV **Maison des aînés et des aidants** Dalle Colombier Métro Charles de Gaulle

MAISON DES AÎNÉS ET DES AIDANTS DE RENNES

MY by Thierry Bouvier

ARCS CENTRES SOCIAUX RENNAIS Les habitants en action VILLEJEAN

INFOS PRATIQUES

Un site dédié aux jeunes aidants

Le site internet « Jeunes et déjà aidants », édité par l'Agirc-Arrco vise à sensibiliser les jeunes et leur entourage aux conséquences physiques et émotionnelles liées au statut d'aidant, ainsi qu'aux dispositifs de soutien possibles.
On appelle jeune aidant, un enfant ou un adolescent de moins de 18 ans qui apporte une aide significative et régulière à un membre de sa famille ou de son foyer.
Le proche aidé peut être atteint d'une maladie physique, mentale ou être en situation de handicap. Les maladies neuro-évolutives en font donc parti mais pas que!
Au quotidien, ils assurent un soutien moral, surveillent, aident aux courses, au ménage, aux déplacements mais aussi apportent une aide administrative.

Pour faciliter l'accès des jeunes à l'information sur ce sujet et accompagner ceux qui sont concernés dans leur parcours d'aidants, l'Agirc-Arrco vient de lancer un site Internet dédié à cette problématique: jeda.fr

16,4 ANS
l'âge moyen du jeune aidant

21%
aident seuls la personne aidée

37%
ont moins de 20 ans

Vous êtes aidant accompagnant un proche âgé de 60 ans et plus ?

Des temps d'écoute, d'échange, de répit et de bien-être vous sont dédiés !

Le CLIC de Rennes (Centre Local d'Information et de Coordination) vous propose :

- **Le café philo des aidants** (1 fois par mois le mardi)

Venez échanger, partager, discuter sur des sujets qui vous sont chers.

Mardi **11 janvier** de 14h à 15h30 :
« Est-ce naturel d'aider ? »

- **Une bulle de sophrologie** (1 fois par semaine le jeudi de 14h30 à 16h)

Pensez à vous, ressourcez-vous et entrez dans une bulle bien-être de sophrologie

- **Le Temps des aidants** (cycle de 4 séances 1 fois par mois le jeudi)

Vous ne serez plus seul face à vos questions ! Ce temps coanimé par un psychologue et un travailleur social permet d'être soutenu, informé, guidé, accompagné dans votre quotidien d'aidant.

Séance découverte
le jeudi **13 janvier** de 14h à 16h.

Maison des Aînés et des Aidants (34, place du Colombier à Rennes). Gratuit sur inscription auprès du CLIC au **02.23.62.21.40.**

La place de l'ergothérapeute ?

Rose, étudiante en 3ème année d'ergothérapie

Bien vieillir chez soi est le souhait de la grande majorité des Français et des personnes âgées plus particulièrement.
Nous savons, qu'en fonction de l'autonomie physique et/ou psychique, des ressources (financières, matérielles, humaines...) et de l'endroit où l'on vit (zones blanches...), ce souhait sera plus ou moins "exaucé".
Lorsque le maintien à domicile devient difficile, il existe des alternatives : logements intermédiaires, adaptés, résidences seniors.
Cependant, bien que ces solutions d'hébergement d'accueil permanent ou temporaire existent, elles restent néanmoins pour beaucoup de personnes âgées inaccessibles et/ou inenvisageables (coût, critères de sélection, nombre de place, freins psychologiques et culturels etc...).

Avez-vous déjà pensé à adapter votre logement ?

Lorsque l'idée de quitter son domicile, porteur d'une identité sociale et symbolique, n'est ni viable ni acceptable, des solutions permettant de rester le plus longtemps possible à son domicile avec le confort, le bien-être et la sécurité indispensables au "bien vieillir" existent.
Les ergothérapeutes sont des acteurs de premières lignes dans le bien vieillir chez soi, avec un processus d'aménagement du logement et d'attribution des aides techniques de compensation personnalisées.
L'ergothérapeute va tout mettre en œuvre afin que la personne soit la plus active et participative au quotidien. Il évalue les besoins en adaptation des habitudes de vie, en aménagement (accessibilité au logement, douche, toilettes etc...), en aides techniques (aide à l'habillage, à la toilette, à la cuisine etc...), en aides technologiques (téléalarme...) ainsi qu'en aides humaines (passage d'une personne dans la journée, d'un personnel soignant etc...).

Adapter son logement, quels bénéfices?

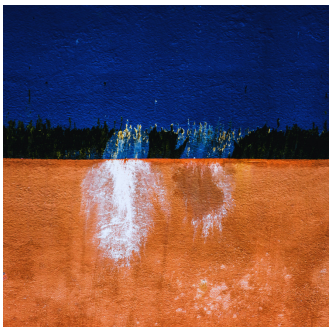
L'aménagement de l'environnement permet de préserver ou d'améliorer la participation des personnes dans leurs activités quotidiennes, de faciliter l'intervention des aidants et de prévenir certains risques (chutes, perte d'autonomie, isolement social...).

L'environnement humain et matériel influence de manière significative l'autonomie par son aspect facilitateur ou limitant. Un accompagnement en conseils, en éducation thérapeutique, auprès du patient et également de l'aidant est souvent nécessaire et souhaitable afin de transmettre les gestes adaptés, les bonnes attitudes à adopter pour que l'aidé les fasse siennes.

COMMANDEZ VOS CARTES DE VOEUX ;)

Vous pouvez commander sans plus tarder les cartes de voeux réalisées par Armelle Bretonnet. L'ensemble des bénéfices sera reversé à l'association et permettra de poursuivre les actions en faveur des personnes touchées par la maladies et leurs aidants.

MERCI POUR VOTRE SOUTIEN !



PAQUET de 5 cartes format carré 14 x 14cm + ENVELOPPES	**Quantité**	**Prix unitaire**	**Total**
	.....	**10 EUROS**	.....

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
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