

GLOBAL

Bistrot Mémoire **Rennais**

J-10

Dimanche 10 avril aura lieu le premier tour de l'élection présidentielle.

Un rendez-vous à ne pas manquer pour faire entendre la voix des personnes âgées ! Et cette année, les "Vieux" sont plus que mobilisés pour défendre un modèle de société

respectueux où chacun, quel que soit ses difficultés, ses souhaits puisse vieillir dans la dignité.

Il existe plusieurs collectifs ayant vocation à faire bouger les lignes sur ce thème.

À ce titre, lors d'un Bistrot Mémoire, Joëlle Le Gall présidente militante de "Bien Vieillir Ensemble en Bretagne*" est intervenue sur le thème : " Rien pour nous sans nous : Rester acteurs et citoyens ! " Vous pourrez découvrir ou réécouter sa détermination dans le bistrot sonore qui sera mis en ligne sur le site internet de l'association.

- www.bve.bzh



Un autre collectif à suivre sans modération : le Conseil National Auto-proclamé de la Vieillesse (CNAV), à ne pas confondre avec la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse, lancé le 8 décembre dernier.

Très actif sur les réseaux sociaux, ce collectif interpelle sans langue de bois les politiques sur les enjeux du vieillissement. Leurs revendications font écho à celles du Bistrot Mémoire Rennais à un mot près : " Rien pour les vieux, sans les vieux ! "

Aujourd'hui, le Cnav rassemble une trentaine de membres du collectif fondateur et de parrains, parmi lesquels les anciens ministres Michèle Barzach, Michèle Delaunay, Bernard Kouchner ou Monique Pelletier ; le metteur en scène Ariane Mnouchkine ; les gériatres Françoise Forette et Olivier Saint-Jean ; la fondatrice d'Old Up Marie-Françoise Fuchs ; l'association Cercle des proches aidants en Ehpad ; le conseil départemental Jérôme Guedj ; l'aide-soignante Florence Braud... Pour compléter la liste et faire entendre votre voix, une adresse : **cnav.demain@gmail.com**

SOMMAIRE

Infos pratiques	2
Agenda	3
Alzheimer précoce	4
Remue-méninges	5
Sortie annuelle	6

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.





ASSEMBLÉE GÉNÉRALE Jacques Ferlicot

Bonjour à toutes et tous,

La gazette du mois d'avril arrive en même temps que le printemps. Une période propice au renouveau dans la nature et aussi à la sortie progressive de cette crise sanitaire, à la levée des restrictions qui va nous permettre de pouvoir reprendre un rythme différent, tout en prenant soin de chacun de nous .

Au nom du collectif du BMR, nous apportons notre soutien au peuple Ukrainien, en dénonçant les actes de guerre et leur violence en souhaitant le retour de l'apaisement le plus rapidement possible, en respectant l'intégrité de chacun et chacune.

Au travers de cette gazette vous trouverez les différentes actions et temps forts proposés par l'équipe de professionnels et des bénévoles dans une idée de partage.

C'est aussi l'occasion de vous annoncer la date de notre future **assemblée générale** qui aura lieu le **Mercredi 18 mai de 14 h 30 à 16 h 30**, à la maison des associations.

Retenez cette date.

Il est important pour le conseil d'administration que vous soyez présents afin d'apporter et de contribuer à la vie associative pour qu'elle réponde à vos attentes et à vos besoins.

Au nom du conseil d'administration,
Bien cordialement



Fêtons l'été ensemble

Le repas de fin d'année, prévu en décembre 2021, n'avait pu avoir lieu en raison du contexte sanitaire. Nous nous étions toutefois retrouvés au salon My (Bouvier) pour partager un moment convivial et découvrir la brioche alsacienne de Noël, le Stollen.

L'été approchant et le virus s'éloignant, nous proposons à nos adhérents un déjeuner au restaurant Le Knock le **Mercredi 22 juin**. L'occasion de fêter l'été ensemble autour d'un bon repas !

Vous pouvez dès à présent noter cette date dans vos agendas.

Cette rencontre sera soumise à une inscription auprès de l'association. Nous vous ferons parvenir prochainement les invitations à nous retourner.



AGENDA AVRIL



Une rencontre tous les mercredis après-midis au salon My (Bouvier) et dans d'autres lieux près de chez vous !

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
06/04
15h -17h

"La maladie d'Alzheimer : une maladie de vieux ?"
avec l'équipe de CLUEDO, CHU Rennes

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

Mardi
12/04
10h -11h30

"Exerçons notre mémoire en s'amusant !"
avec Halina Jonczy, animatrice, et Amandine Besnard, psychologue

RDV **Espace social commun de Villejean**
Métro Kennedy

Mercredi
13/04
15h-17h

"Les objets connectés à domicile, amis ou intrus ?"
avec Nicolas Turpault, ingénieur innovation

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

Mercredi
20/04
15h-17h

"Stimulons notre mémoire en s'amusant!"
avec Nicole Davy, bénévole de l'association

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

Mardi
26/04
10h-12h

"Venez découvrir les Champs Libres"
avec Sylvie Ganche, mission accessibilité
Inscription obligatoire

RDV Champs Libres
10 cours des Alliés
Métro Charles de Gaulle

Mercredi
27/04
15h -17h

"Maladies neuro-évolutives: Quels soutiens pour les proches aidants ?"
avec Mélanie Audureau, Psychologue, et Cathy Dissler, bénévole France Alzheimer

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

Vendredi
29/04
14h -16h

Ciné débat : Vivre avec la maladie d'Alzheimer
projection du court métrage "Mémorable"
avec Halina Jonczy, animatrice, et Amandine Besnard, psychologue
Places limitées

RDV **Maison des aînés et des aidants**
Dalle Colombier
Métro Charles de Gaulle

ALZHEIMER PRÉCOCE

QUAND LA MALADIE D'ALZHEIMER TOUCHE LES PLUS JEUNES

La maladie d'Alzheimer se déclare le plus souvent au delà de 65 ans. Certaines personnes sont atteintes beaucoup plus tôt, entre 40 et 60 ans, parfois même avant 40 ans, par des formes d'apparition précoce. Même si les formes précoces concernent moins de 1% des cas, la maladie touche quand même 8 000 patients en France.

Quand la maladie d'Alzheimer ou une autre maladie apparentée se déclare chez une personne, cela influence rapidement son univers familial et amical.

Pour les jeunes malades, cela impacte également leurs activités professionnelles, et les oblige, très rapidement, à les cesser. Chez eux, l'impact de la maladie est également différent dans le milieu familial. L'accompagnement doit prendre en compte la présence dans le foyer du conjoint toujours en activité et des enfants encore scolarisés.

Le Bistrot Mémoire Rennais, conscient de l'importance de renforcer la visibilité des jeunes malades afin de faciliter leur accompagnement, a créé, en 2017, un groupe d'Ambassadeurs. Ce groupe se compose de jeunes malades qui ont pour mission et volonté de sensibiliser aussi bien les acteurs dans le domaine, que le public à cette nouvelle réalité de leur vie quotidienne. Les actions se déploient également en dehors de Rennes, pour un meilleur accompagnement des jeunes malades.



Rencontre/sensibilisation entre un Ambassadeur et les lycéens du Coëtlogon

Au CHU de Rennes, les jeunes malades sont accompagnés par une cellule dédiée, "CLUEDO". C'est une équipe formée autour d'une neurologue, de deux neuropsychologues, d'une assistante sociale et d'une infirmière de coordination. Ce dispositif régional a pour but d'améliorer la prise en charge des patients jeunes.

Ils seront nos invités au Bistrot Mémoire MY (Bouvier) le mercredi 6 avril à 15h (voir plus de détails le programme p. 3).

Pour contacter CLUEDO :

LEGENDRE Sylvie, infirmière coordinatrice

02 99 28 83 34

sylvie.legendre@chu-rennes.fr

En 2019, Florence Niederlander, jeune malade diagnostiquée à l'âge de 42 ans, publie "**Alzheimer précoce, mes petits carnets de vie**". La maladie la pousse à écrire, pour faire comprendre sa situation à son fils âgé alors de 14 ans. C'est le témoignage émouvant d'une maman et un encouragement pour tous ceux qui souffrent de la maladie ...

REMUE-MENINGES



Voyageons dans nos connaissances : chacun pourra répondre à certaines questions, pas à d'autres... Et surtout, nous pouvons nous souvenir que de ce que nous avons appris!

Nicole Davy, bénévole

1/Répondez à ces 4 affirmations sur les oiseaux en essayant de découvrir à chaque fois si elles sont vraies ou fausses.

- a) Le canard garde son plumage toute sa vie vrai faux
- b) La mouette rieuse ne se nourrit que de poissons vrai faux
- c) La cigogne ne pond qu'un œuf à la fois vrai faux
- d) L'hirondelle mâle se distingue par l'entourage de ses yeux, qui est rouge vrai faux

2/Attribuer les citations suivantes à la bonne fable :

A - « La raison du plus fort est toujours la meilleur »

- a) Le corbeau, et le renard
- b) L'âne et les maîtres
- c) Le loup et l'agneau



B - « On a souvent besoin d'un plus petit que soi »

- a) Le lion et le rat
- b) L'enfant et le maître d'école
- c) Le vieillard et ses enfants



C - « rien ne sert de courir il faut partir à point »

- a) Le lion et le chasseur
- b) Le renard et la cigogne
- c) Le lièvre et la tortue



3/Retrouver la signification des formules chiffrées : les lettres proposées sont les premières de chaque mot. Chaque proposition correspond à un titre de film.

ex: 4 M et 1 E = 4 Mariage et 1 Enterrement

- a) 12 H en C
- b) Les 101 D
- c) 8 F
- d) Le T du M en 80 J



REPONSES

1/ a)Faux, b)Faux, c)Faux, d)Faux
2/ A - a) le lion et le rat ; B - a) le lion et le rat ; C - c) le lièvre et la tortue
3/ a) 12 Hommes en Colère; b) Les 101 Dalmatiens; c) 8 Femmes; d) Le Tour du Monde en 80 Jours

SORTIE ANNUELLE

Quelle destination pour notre sortie de début septembre 2022 ?

En 2021, nous avons passé la journée à La Gacilly au milieu des photos du Festival et surtout, comme chaque année, dans la bonne humeur et le partage .

Pour 2022, le Bistrot Mémoire Rennais vous propose 3 sorties. A vous de nous faire part de votre préférence !

Les Jardins de Brocéliande

Bréal-sous-Montfort

Le BMR vous propose un pique-nique convivial aux portes des jardins (abris en cas de pluie) puis une balade au milieu des 24 hectares de verdure où fleurissent collections végétales, parcours sensoriels et activités ludiques.

L'entrée est payante (entre 6 et 10 euros).

Nous envisageons éventuellement un repas dans un restaurant proche des jardins.

<https://www.jardinsdebroceliande.fr>



La Halte du Volcan

Pléchéâtel

Venez apprécier la cuisine authentique et traditionnelle du restaurant du parc. Des menus à 21 euros ou 25 euros (boissons incluses) vous seront proposés.

Puis partez à la rencontre de plus de 180 animaux de différents continents (entrée 5 euros).

<https://www.haltequivolcan.com>

Le Château des Pères

Piré-Chancé

Somptueux parc où se mêle l'art et la nature, le Château des Pères vous offre une magnifique balade et gratuite en plus!

Et si on pique-niquait au milieu des arbres et des sculptures.

La localisation du Château permettrait d'envisager une journée "inter Bistrots Mémoire", en conviant les BM de Vitré, la Roche aux fées et celui de Vern sur Seiche.

<https://www.chateaudesperes.fr>



Votre avis nous intéresse pour le choix final de cette sortie annuelle!!

Répondez au sondage en [cliquant ici](#) ou en remplissant le questionnaire papier joint et en le remettant à l'une des rencontres du BMR ou par voie postale.

GLOBAL

Bistrot Mémoire Rennais

Le BM vous propose 3 sorties, vous préférez...

LES JARDINS DE BROCÉLIANDE

LA HALTE DU VOLCAN

LE CHÂTEAU DES PÈRES

Si vous avez choisi les Jardins de Brocéliande, vous préférez pour le déjeuner...

PIQUE NIQUE

RESTAURANT (25 €)

Pour le déjeuner, si nous organisons un pique nique, vous préférez ..

QUE CHACUN APORTE UN PLAT À PARTAGER (EX: UNE TARTE, UN GÂTEAU...)

QUE CHACUN APORTE SON PROPRE PIQUE NIQUE

Dernière précision et non des moindres, concernant la date de la sortie de septembre, vous préférez ...

MARDI

MERCREDI

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

