

# GLOBAL

## Bistrot Mémoire Rennais

### LA MOBILISATION CONTINUE EN ROSE !

Depuis 2014, chaque 1er octobre, la Tour Eiffel s'illumine de rose. C'est le lancement "d'Octobre Rose" !

#### C'est quoi Octobre Rose ?

C'est une campagne de communication destinée à sensibiliser les femmes au dépistage du cancer du sein et à récolter des fonds pour la recherche.

En France, le cancer du sein est la 1ère cause de décès par cancer chez la femme (\*).

Or, détecté tôt, il se guérit à 90%. Vous comprenez donc l'importance de cette initiative.

En France, Octobre Rose fête sa 28ème édition. Mais il est né aux Etats Unis en 1985, date de la 1ère campagne de sensibilisation au dépistage.

#### Un ruban rose pour symbole

Pour soutenir cette cause Evelyne Lauder,

(\* source Ligue Contre le Cancer



fondatrice de la marque Estée Lauder et touchée par cette cause, crée en 1992 l'association "Ruban Rose".

Arborer un ruban rose devient alors (et reste) la marque de son engagement pour la lutte contre le cancer du sein.

Le rose a été choisi car "c'est une couleur féminine, douce, joyeuse et qui évoque la bonne santé, tout ce que ce cancer n'est pas".

### Octobre Rose, des paroles et des actes

Depuis lors, chaque année au mois d'octobre, des campagnes d'information, des actions et des initiatives ... sont menées partout pour sensibiliser au dépistage du cancer du sein et soutenir la recherche.

#### Et chez nous, à Rennes ?

Tout Rennes Court et le Centre COLOMBIA vous invitent à participer à la marche solidaire, **La Colombia** (2km) - Départ de l'Esplanade De Gaulle le samedi 8 octobre à 15:30.

Notre association sera également mobilisée lors de la journée nationale des aidants (6 octobre) et pour la traditionnelle semaine bleue (du 3 au 9 octobre).

Et pour compléter notre palette de couleurs, faites un détour sur nos pages 4 et 5 ou un "retour en images", sur notre deuxième édition de septembre orange vous attend !

### SOMMAIRE

Infos pratiques 2

Les brèves 3

Programme 4

Retours en images 5

1000 Mercis 7

**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](mailto:contact@bistrotmemoirerennais.com) ou par téléphone au 06 30 77 64 75.**



## "Donnons la parole aux aidants"

À l'occasion de la journée nationale des aidants, un temps dédié, ouvert à tous est organisé à la Maison des Aînés et des Aidants jeudi 6 octobre de 10h30 à 17h30.

Le nombre d'aidants familiaux en France oscille entre 8 et 11 millions. Ils sont environ 4 millions à venir en aide à une personne âgée de plus de 60 ans. Chiffres largement sous-estimés puisqu'un aidant sur deux ignore qu'il est aidant. Ce qui peut expliquer les raisons pour lesquelles certains ont du mal à s'inscrire aux actions proposées de prévention et d'accompagnement.

La composition sociale des proches aidants est assez large. Ce sont majoritairement des femmes, des conjoints, des retraités et aussi de jeunes aidants scolarisés, des aidants toujours en activité... qui « viennent en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap ».

« Donnons la parole aux aidants », se veut une journée conviviale, ouverte à tous.

Vous pourrez y rencontrer d'autres proches aidants et des professionnels dans un espace d'expression et de dialogue bienveillant.

Pour plus de renseignements:



**MAISON  
DES AÎNÉS  
ET DES  
AIDANTS  
DE RENNES**

34 place du Colombier  
35000 Rennes  
Tél : 02 23 62 21 45

## PROGRAMME

**10h30-11h** : Une bulle de bien-être : découverte de la sophrologie

**14h-15h30** : "Et si j'étais aidant ?"

Intervention de Sylvie Hurel, formatrice et praticienne en psychologie.

**15h30-17h** : Aidants : osons donner de la voix ! À la découverte du théâtre pour faire entendre sa voix.

## LES RDV à ne pas manquer !

### Sophrologie

Solenn Baudoult, sophrologue, animera une session découverte gratuite pour les aidants familiaux.

**Les jeudis : 13 - 20/10 et 10 /11 de 14h30 à 16h.**

Inscription auprès de la Maison des Aînés et des Aidants

### Café des aidants /Chantepie

Un temps et un espace d'information, de rencontres et d'échanges ouvert aux proches aidants qui a lieu une fois par mois, avec une thématique différente chaque mois.

■ Lundi 10 octobre : " mon proche refuse les aides extérieures "

■ Lundi 21 novembre : " comment gérer ses émotions ? "

■ Lundi 12 décembre : " les fêtes de fin d'année – partageons un goûter ensemble "

**De 14h30 à 16h**

Salle du Kiosque à Chantepie,  
10 avenue des Méliettes

Information et inscription auprès du CLIC  
Alliâges : 02 99 77 35 13

## Escape Brain : Sortir de son cerveau



Le Bistrot Mémoire Rennais est heureux de vous proposer un Escape Game : jeu d'énigmes qui se joue en équipe. L'objectif : résoudre dans un temps limité, une série de casse-têtes pour réussir à s'échapper ou à accomplir une mission.

Ce jeu, nous l'avons rebaptisé "**Escape Brain**" (= cerveau en anglais) pour faire écho à nos missions !

### A la découverte de notre cerveau...

Nous allons tenter de comprendre comment il fonctionne en nous appuyant sur l'expérimentation.

Nous allons donc partir en exploration à l'intérieur de votre cerveau !

**Gaëlle Silvestre-Beccarel et Amandine Besnard**, neuropsychologues au CHU de Rennes, vous accompagnent dans cette aventure pour mieux comprendre les dysfonctionnements que nous pouvons observer lorsqu'il y a des altérations cérébrales (maladie neuro-évolutives, trauma crâniens...)

Prêt à tenter l'aventure ? Retrouvez nous au **Jeu de Paume le 19 octobre à 14h30.**

Attention une fois à l'intérieur, vous ne pourrez sortir que d'une seule façon !  
Trouverez-vous la sortie...

## "Séniors consommateurs : ayez les bons réflexes !"



"Une situation d'isolement géographique, affectif ou social ou une situation de perte d'autonomie peut amener une personne à accorder plus facilement sa confiance à une personne qui crée un lien avec elle. Si cette personne est mal intentionnée, elle peut abuser de la situation pour obtenir de l'argent ou des biens."

On achète par Internet, sur les foires et salons. On se fait démarcher à notre domicile ou par téléphone... Tous ces actes d'achat ou de contractualisation, nombreux et variés, nécessitent quelques mises en garde afin d'éviter que l'on devienne victime de pratiques peu scrupuleuses ou abusives.

Alors, pour éviter les mésaventures et les arnaques en tous genres, mieux vaut être un **consommateur averti et informé**. On en parle le **26 octobre 2022 à 15h** avec les conseils éclairés de **La Maison de la consommation et de l'environnement** pour un temps d'informations et d'échanges autour des démarches abusives, au café My Bouvier.

La participation est gratuite pour ces 2 rencontres mais sur **inscription** auprès de l'association au **06 30 77 64 75** ou via **contact@bistrotmemoirerennais.com**

# AGENDA OCTOBRE



**BISTROT MEMOIRE**  
RENNAIS

**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](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  
05/10  
15h -17h

**"Plainte mnésique: quel parcours ?"**  
avec Amandine Besnard, neuropsychologue

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

Mardi  
11/10  
10h -11h30

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

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

Mercredi  
12/10  
15h-17h

**"Auto massage et mémoire: le bien être à portée de main"**  
avec Agnès Rigutto, adhérente du BMR

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

Vendredi  
14/10  
13h30-17h

**"Sortie à la campagne"**  
Chez Christine à Domagné  
Inscription obligatoire 07 87 04 65 63

RDV **pour covoiturage**  
Arrêt minute  
Métro Villejean-Université

Vendredi  
14/10  
14h-16h

**"L'accompagnement à domicile: partageons nos astuces"**  
avec Isabelle Goven, Directrice du SSIAD  
Vivons chez nous (Plelan/Maure de Bretagne)

RDV à la **Mairie**  
2 rue des Bruyères  
LES BRULAIS

Mercredi  
19/10  
14h30-16h30

**"Escape Brain/Atelier mémoire"**  
avec Amandine Besnard et Gaëlle Sylvestre-Beccarel, neuropsychologue  
Inscription obligatoire

RDV **Jeu de Paume**  
12 Rue Saint-Louis  
Métro arrêt Saint Anne

Mercredi  
26/10  
15h -17h

**"Séniors consommateurs : ayez les bons réflexes !"**  
avec la Maison de la Consommation  
Inscription obligatoire

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

Vendredi  
28/10  
14h -16h

**"Atelier mémoire: Voyager dans le temps et l'espace"**  
avec Halina Jonczy, animatrice, et Amandine Besnard, psychologue  
Inscription obligatoire

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

# SEPTEMBRE ORANGE

LANCEMENT DE  
SEPTEMBRE  
ORANGE



ACCUEIL HORS  
LES MURS

BROCÉLIANDE



CONFÉRENCES



JOURNÉE  
AMBASSADEURS



# SEPTEMBRE ORANGE



CAFÉ CAUSETTE



GUINGUETTE



BMN  
COMBLESSAC



# 1000 MERCI



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

