

GLOBAL

Bistrot Mémoire Rennais

LA MORT, OSONS EN PARLER :

Après Halloween, "la veillée de la Toussaint", vient le mois de novembre et sa "fête des morts" le 2 novembre, dédiée au souvenir des défunts.

Dans notre culture occidentale, la mort tout comme la démence est un sujet tabou. Et pourtant, nous sommes tous concernés (quelque soit l'âge), même si nous avons tendance à nous penser immortels...

Par peur de la provoquer, nous évitons de l'évoquer. Or, nous devrions pouvoir en parler sans crainte, sans tabou, tant avec nos proches, que lors d'une "banale" conversation.

Et c'est le pari réussi des "Cafés Mortels" organisés par la coopérative funéraire de Rennes.

Dans le même esprit que les rencontres du mercredi, ils sont animés autour de sujets en lien avec la mort pour mieux nous aider à l'appivoiser.



SOMMAIRE

Bienvenue !	2
Infos pratiques	3
Viens, je t'emmène	4
Avis de recherche	5
Vente solidaire	6
Agenda	7

Ce peut être par exemple une rencontre avec un notaire pour parler succession, donation... La prochaine rencontre, aura pour thème : l'art et la mort. Elle se déroulera **vendredi 4 novembre à 19h00** au Bar du Théâtre Nationale de Bretagne. Un conseil, la salle étant souvent comble, n'hésitez pas à arriver en avance !

En attendant, profitons de la vie... Et le programme de novembre s'annonce festif avec la 7ème édition (7, chiffre porte bonheur !) de "**Viens je t'emmène**". Parmi la centaine d'actions organisées du 14 au 27 novembre, vous trouverez un bal, des cafés détente... Le bistrot mémoire rennais propose de vous emmener à deux sorties. Vous trouverez les détails en page 4. Et parce qu'on ne vit qu'une fois, c'est le moment de passer commande pour les chocolats de Noël, qui arrive à grand pas !

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.



BIENVENUE

Les nouveaux visages au sein de l'équipe



**Brendan
Le Roux**

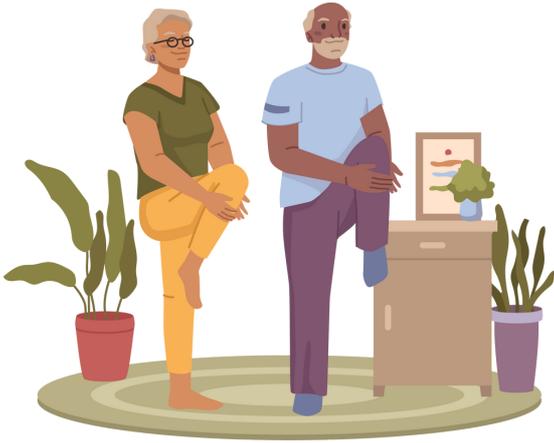
Breton de naissance, j'ai également vécu pendant de nombreuses années de mon enfance sur l'île de Jersey dans la manche, J'ai donc la chance d'être bilingue et adore pratiquer cette langue à toute occasion ! Je suis actuellement en année de césure dans le cadre de mon master en management au sein de l'école de commerce de Rouen. Après plusieurs expériences professionnelles en entreprise, j'ai voulu bousculer mes habitudes. Étant très proche de mes grands-parents, le "bien vieillir" a toujours été une priorité pour moi et mon entourage. C'est la raison pour laquelle une expérience au sein du Bistrot Mémoire Rennais me semblait évidente. J'ai découvert l'association, en 2018, lors d'un projet associatif avec d'autres étudiants de mon école. Projet centré autour de la l'action "Tout rennes court." Nous avons pour but de préparer cette course avec des adhérents et des bénévoles de l'association. Nous devons également donner le plus de visibilité à l'association, avant, durant et après l'événement. Autrement, je suis un passionné de sports, en particulier le football que je pratique depuis tout petit. J'ai pour objectif dans les prochains mois d'apprendre le portugais car en mai 2022, je pars en destination du Brésil !



**Clélia
Voisin**

Je suis en dernière année du master de psychologie avec mention Handicaps et Troubles Neurodéveloppementaux sur Rennes. Je suis venue pour la première fois au Bistrot Mémoire Rennais le 6 avril 2022. J'ai eu la chance de participer à plusieurs temps de rencontre sur les mercredis. En parallèle de ces rencontres, j'ai effectué un stage à l'hôpital de jour de gériatrie au CHU de Rennes. Ce stage m'a donné envie de poursuivre l'accompagnement des personnes vivant avec des maladies neuro-évolutives et de me sensibiliser à l'accompagnement des proches aidants. En effet, c'est à mes yeux, essentiel pour la personne aidée. C'est dans cette dynamique que je rejoins aujourd'hui le Bistrot Mémoire Rennais en tant que psychologue stagiaire. Je suis une personne très créative. J'aime créer avec mes mains que ce soit le scrapbooking, la couture, le dessin ... Mais ce que j'aime par-dessus tout, c'est la photographie ! Je suis également une grande passionnée de plantes et de nature. Je possède une petite jungle tropicale dans mon appartement. J'apprécie pouvoir me ressourcer dans la nature. Je me retrouve donc souvent en forêt pour faire de la photographie. C'est une activité qui me permet de ralentir le temps.

INFOS PRATIQUES



Nouveautés !

À partir de septembre 2022, deux nouveautés enrichissent la palette d'actions de la Maison des Aînés et des Aidants. Toutes les deux s'adressent aux Rennais de 60 ans et plus et se déroulent à domicile.

Vous vous sentez en difficulté avec les démarches administratives à effectuer ? Ne restez pas seul, voici un précieux aide pour vous !

- **Accompagnement administratif et numérique**

Cet accompagnement gratuit se déroule à votre domicile et sera proposé par un professionnel. Son aide pourrait vous servir par exemple pour :

- trier et classer les documents administratifs
- lutter contre le non-recours
- simplifier l'accès aux droits et à l'information
- faciliter l'accès aux démarches administratives numériques
- orienter vers les ressources du territoire

Pour plus de renseignements sur ce dispositif, vous pouvez vous adresser à **Sophie MARIE, conseillère ESF au CLIC, clic.ada@ccasrennes.fr, tél : 02 23 62 21 40.**

Mais voyons plus loin car ce n'est pas tout ! Un deuxième dispositif, pour améliorer votre santé physique, vous est désormais destiné :

- **Gym douce adaptée**

Ce programme vous propose un accompagnement de **5 séances** à votre domicile. A l'issue de ces séances, vous aurez un programme individualisé à effectuer en autonomie. Vous pouvez être également orienté vers des cours de gym d'associations sportives proches de chez vous.

Forces de ce dispositif ?

Les ateliers favorisent le maintien de vos capacités physiques et vous donnent les clés pour rester actif/active au quotidien.

Comment cela se déroule ?

Lors des séances individuelles, l'enseignant en activité physique adaptée vous aidera à reprendre en douceur une activité physique. Il s'appuiera surtout sur des exercices doux axés sur le renforcement musculaire, la marche et l'équilibre.

Pour qui ?

Les séances sont gratuites. Elles sont ouvertes à tous, quel que soit votre condition physique et état de santé.

Renseignements :

Maison des Aînés et des Aidants

Tél : 02.23.62.21.45

maisondesaines@ccasrennes.fr.



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

VIENS, JE T'EMMÈNE !



Scène du film, photo : crédit auteur

Une nouvelle édition de l'action nationale "Viens, je t'emmène" se déroulera à Rennes du 14 au 27 novembre.

le Bistrot Mémoire Rennais une fois de plus s'implique et vous invite à deux rencontres gratuites les mercredis 16 et 23 novembre !

- **Projection et échange autour du film "Un jour, tu vieilliras..." le 16 novembre**

Édouard Carrion, réalisateur et scénariste, nous présentera un film sensible sur un sujet délicat et complexe, aujourd'hui au cœur du débat : le vieillir ensemble.

L'idée de la thématique vient du CCAS d'Orléans qui souhaitait mettre en lumière auprès d'un large public, la prévention de l'isolement des personnes âgées en milieu urbain.

Pour réaliser ce film, le réalisateur a passé 6 mois sur place, en échangeant avec des personnes âgées de cette ville en individuel et en collectif. Ensuite, lors du tournage, il a fait appel aux habitants qui, à cette occasion, sont devenus acteurs.

Venez nombreux découvrir ce regard croisé et multiple sur le vieillissement d'aujourd'hui et échanger avec le réalisateur à la fin de la projection.

Bande d'annonce :

www.youtube.co/watch?v=Qd4Uo5I2iK4

- **Thé dansant , le 23 novembre**

Une salle chaleureuse et facilement accessible à la résidence Domitys et une belle musique au programme !

Ulysse Mars, chanteur, compositeur et musicien nous emmènera dans l'univers de la chanson française, douce et rythmique à la fois. Ulysse est un habitué des bistrotts rennais. Depuis 11 ans, il fait danser avec sa guitare à la main et sa voix tendre toutes les générations.

Et même si vous n'êtes pas adepte de la danse, n'hésitez pas à venir l'écouter et discuter avec vos voisins de table.

Pour les curieux voici le lien vers le site d'Ulysse Mars :

www.ulysssemars.fr

Retrouvez les informations pratiques sur ces 2 actions page 7 (agenda).



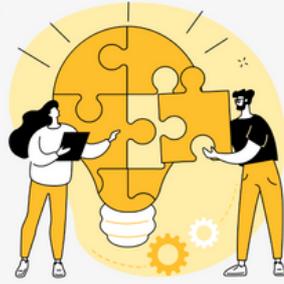
Ulysse Mars, photo : crédit auteur

AVIS DE RECHERCHE

Solution-alzheimer.fr

Aidants, Alzheimer et maladies apparentées

Toutes les solutions pour un accompagnement global de votre proche



RECHERCHER À RENNES*

* Prochainement disponible sur toute la France

GLOBAL est une démarche inclusive initiée par l'association Bistrot Mémoire Rennais pour faciliter la vie des personnes vivant avec une démence, leurs proches-aidants et les professionnels qui les accompagnent au quotidien.

Recherchons testeurs !

Vous êtes à l'aise avec un ordinateur, une tablette, votre téléphone ?

Pas vraiment... Pas de souci.. si vous êtes curieux, vous en avez envie, on fera le nécessaire pour vous mettre en selle et faire de vous un(e) "geek"

L'association, pour répondre aux problématiques recensées ces dernières années (accès aux informations près de chez soi, proches-aidants en activités et/ou éloignés géographiquement, problème de mobilités...) développe **une solution connectée au bénéfice de tous.**

Pour s'assurer que l'outil proposé soit adapté tant à vos besoins qu'à vos usages, nous le testons à petite échelle et ...chut ...en secret!!!

Alors, si vous souhaitez nous rejoindre, pour faire évoluer l'outil, rejoignez-nous !

Vous pourrez tester toutes ses fonctionnalités : agenda, demande d'aide de transports, mise en lien avec les professionnels/associations près de chez vous, réseau social familial pour échanger avec vos proches...

Intéressé ? Contactez-nous directement via **contact@bistrotmemoirerennais.com.**

Nous reviendrons vers vous avec plus de précisions !

Objets d'hier, et si on en parlait!



Mais c'est quoi cet objet ?

Notre univers change et notre quotidien se modernise, au détriment d'objets pourtant bien utiles à l'époque!

Mercredi 9 novembre, Frédéric, bénévole au Bistrot Mémoire Rennais, souhaite les remettre à l'honneur. Nous vous proposons **d'apporter chacun(e) un objet ancien.**

Venez découvrir, toujours dans la convivialité, des objets devenus "insolites" et échanger ensemble sur leur fonctionnalité. On ne perd pas une occasion d'apprendre et de raviver nos souvenirs au Bistrot Mémoire!

Alors à vos greniers! Mais qui sait, peut-être les utilisez vous toujours, car certains sont bien plus pratiques que ces gadgets modernes avec tous ces boutons!!



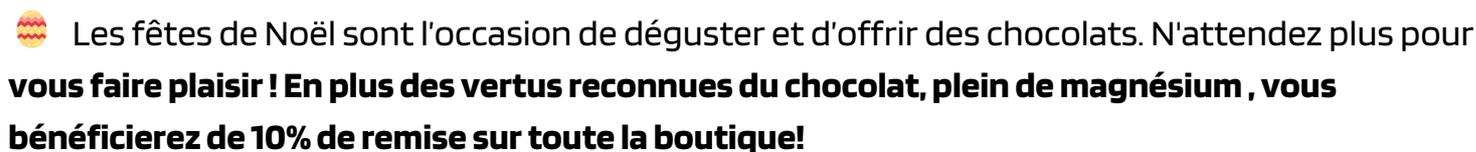
- Boîte à musique
- Moulin à café
- Lampe de chevet

VENTE SOLIDAIRE

 Faites-vous plaisir tout en faisant une bonne action!

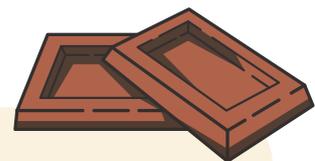
Le Bistrot Mémoire Rennais lance à nouveau la vente de chocolats avec la chocolaterie ALEX OLIVIER pour des chocolats fabriqués en France à Neuville-aux-Bois (entre Orléans et Paris).

 Grâce à vous et votre gourmandise, **25% du montant des commandes** sera reversé au Bistrot Mémoire Rennais **pour financer les différentes actions** auprès des personnes souffrants de maladies neuro-évolutives.

 Les fêtes de Noël sont l'occasion de déguster et d'offrir des chocolats. N'attendez plus pour **vous faire plaisir ! En plus des vertus reconnues du chocolat, plein de magnésium , vous bénéficierez de 10% de remise sur toute la boutique!**

Alors n'hésitez pas et faites-en profiter votre famille, vos amis, vos voisins et même vos collègues !

Alex Olivier
LES CHOCOLATS DU CŒUR

Vous avez deux options pour commander :

- **OPTION 1** : Commandez avec un bon de commande et réglez par chèque :
 - Complétez le bon de commande ci-joint
 - Joignez un chèque avec le total de votre commande de chocolat en y ajoutant une participation de 6,8 euros pour les frais de livraison à votre domicile
 - Renvoyez ces deux documents à l'adresse suivante :
7 rue Normandie, 35 000, Rennes
 - Date limite pour commander avec cette option : **Jeudi 10 novembre**

- **OPTION 2** : Commandez sur notre boutique en ligne et réglez directement par carte bancaire :
 - Lien vers notre boutique en ligne : asso.initiatives.fr
 - Code d'accès : **SRFUZH**
 - Date limite pour commander avec cette option : **jeudi 10 novembre**



N'hésitez pas à commander dès que vous le pouvez pour les recevoir à temps ! Votre commande sera directement livrée chez vous ou au point relais de votre choix.

Pour toute question, **n'hésitez pas à nous contacter** :
contact@bistrotmemoirerennais.com ou au 06 30 77 64 75

AGENDA NOVEMBRE

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.



BISTROT MEMOIRE
RENNAIS

Mercredi
02/11
15h-17h

"Hypnose: Source de bien être"
avec Sandra Delabarre, hypnothérapeute

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

Mardi
08/11
10h à 11h30

"Être accompagné dans notre vieillissement"
Rencontre avec Florence Hochet, conseillère sociale en gérontologie au CDAS

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

Mercredi
09/11
15h-17h

"Objets anciens, et si on en parlait!"
avec Frédéric Bremond, bénévole du BMR et Amandine Besnard, psychologue

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

Mercredi
16/11
14h-17h

"Viens, je t'emmène à la projection du film "Un jour, tu vieilliras..."
projection et débat en présence de réalisateur.
Inscription au 07 87 04 65 63

RDV **Salle de Projection de la Forge** : 5 Rue de la Duchesse Anne, St Grégoire
Arrêt C2 Forge

Vendredi
18/11
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
18/11
15h-16h30

"Rester zen, apprendre à souffler"
avec Shirley Mellier, sophrologue

RDV à la **crêperie "Ker Greiz"**
20 Rue de l'Église
VAL D'ANAST

Mercredi
23/11
14h30 à 17h

"Viens je t'emmène danser !"
Thé dansant.
Inscription au 07 87 04 65 63

RDV **Résidence Services Seniors Domitys - L'Orée du Bois** -
9 rue Roger-Henri Guerrand
Arrêt C6 Cœur de la Courrouze
Métro b arrêt la Courrouze

Vendredi
25/11
14h-16h

"Découverte des bienfaits des huiles essentielles"
avec Sandra Delabarre, conseillère

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

Mercredi
30/11
15h-17h

"Faut-il mettre les vieux sous cloche ?"
avec Pierre-Yves Malo, psychologue

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



L'Association Bistrot Mémoire Rennais propose une démarche « Glob**AL** » d'accompagnement pour les personnes touchées par des troubles neuro-évolutifs (maladie d'**Al**zheimer 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

