

GLOBAL

Bistrot Mémoire Rennais

JOYEUX NOËL FÉLIX

Etant donné les prévisions gouvernementales : inflations à deux chiffres, coupures d'électricité... il y a des chances que plusieurs d'entre nous restent coincés dans l'ascenseur et/ou récupèrent les coquilles d'huîtres pour en faire des cendriers à mettre sous le sapin en mode DIY "Do It Yourself" #Sobriété

Quoi qu'il en soit, soyez assurés qu'au Bistrot Mémoire Rennais nous saurons faire vivre l'esprit de Noël !

À commencer par les chocolats qui arriveront à temps pour être déposés sous le sapin et combler vos proches. **Encore merci pour votre soutien !**

Ensuite, on vous donne rdv le 3 décembre pour **VOTRE** journée associative (p2). Nous vous attendons nombreux pour préparer les bonnes résolutions de 2023.



©Nathalie Jomard
www.nathaliejomard.com

SOMMAIRE

Vie Associative 2

Infos pratiques 3

Retour sur... 4

Ne restez pas seul ! 5

Sous le sapin... 6

Agenda 7

Vous trouverez :

Tous nos conseils pour passer des fêtes sereines, soit pour vos achats en ligne : Attention aux SMS frauduleux que vous risquez de recevoir pour les colis en attente de livraison (p3) et/ou soit pour préparer au mieux l'environnement, les trajets... avec votre proche en perte d'autonomie. Cette période peut en effet être source d'anxiété et de fatigabilité lorsqu'on perd ses repères.. (p7)

Nos suggestions à mettre sous le sapin (p6) pour des soirées intergénérationnelles au coin du feu !

Et parce que cette période peut aussi être source d'isolement, plusieurs temps festifs vous seront proposés sur Rennes, notamment le célèbre repas de Noël de l'OPAR qui aura lieu le 25/12 et la soirée de la Saint-Sylvestre du 1/01 (p5)

En attendant :

JOYEUSES FÊTES À TOUS !

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.





Vente Solidaire

L'équipe du Bistrot Mémoire Rennais a tout simplement envie de dire un grand **MERCI** à ses fidèles adhérents pour leur participation à notre action Chocolats. Une mention spéciale à nos partenaires, la Maison Associative de la Santé, l'association Espace médiation 35, la startup Happy Wait, le cabinet Bourdet-Rivasseau architectes et l'équipe de l'HDJ du CHU de Rennes, pour leurs commandes groupées.

La vente vient de s'achever sur une très bonne note, puisque nous avons pu récolter **436€**.

Ces fonds vont faire des heureux. Ils contribueront au financement de tous nos projets associatifs à destination des personnes souffrant de maladies neuro-évolutives et à leurs proches aidants.

En attendant la prochaine vente de chocolat de Pâques, régalez vous !

À très bientôt pour de joyeux moments de partage !

ps: L'Association ne saurait être tenue responsable des prises de poids, risques de diabètes ou crises de foie potentielles...



Journée Associative

Samedi 3 décembre 2022, c'est la journée de l'association du BMR !

Nous vous attendons pour échanger sur l'année écoulée et réfléchir aux perspectives et priorités 2023.

Rien pour vous, sans vous !

Venez partager vos idées, attentes, préoccupations avec les membres du conseil d'administration, les bénévoles et les salariées du Bistrot Mémoire Rennais.

Nous serons une nouvelle fois accueillis dans les locaux du Village By CA d'Ille & Vilaine. Un espace d'innovation qui accompagne les startups en phase de développement et les entreprises breilliennes dans leurs démarches de développement.

Retrouvez-nous **le 3 décembre, de 14h à 16h00**.

3 Av. Germaine Tillion,
35136 Saint-Jacques-de-la-Lande
Ligne 6, 13, 37, 57 ou Métro Ligne B
Arrêt Gaiété

Besoin de vous !

Si vous ne pouvez pas être avec nous le 3/12; faites nous part de ce qui vous tient à coeur, des sujets importants sur lesquels vous aimeriez que nous nous travaillions.

Alors contactez-nous :

- par mail : contact@bistrotmemoirerennais.com
- par téléphone : 02 99 59 51 23



MUSÉE
DES BEAUX-ARTS
DE RENNES

"Tout le poids d'une île" Collectionner l'art cubain

Du 26/11/2022 au 02/04/2023, le musée des beaux-arts de Rennes nous ouvre les portes de l'art cubain.

Venez découvrir 130 des 400 pièces collectées depuis plus de trente ans, par le rennais François Vallée. Une belle façon d'explorer le monde au travers de l'art contemporain.

Le **7 décembre**, le Bistrot Mémoire Rennais vous propose une nouvelle visite au musée des Beaux-arts pour découvrir ensemble une partie de cette belle exposition temporaire en compagnie d'Odile Hays, médiatrice culturelle. A l'issue de la visite, le groupe se retrouvera dans l'atelier pour une exploration plus expérimentale!

Vous êtes intéressés, inscrivez vous auprès de l'association:

contact@bistrotmemoirerennais.com ou au
06 30 77 64 75



© Alain Pino, Sans titre, 2006, de la série El tiempo pasa, collection François Vallée.



Ayez les bons réflexes !

Comment déjouer les pièges des démarcheurs peu scrupuleux et des arnaqueurs en tout genre... Quels réflexes adopter en cas de démarchages téléphonique ou à domicile ? Plusieurs organismes peuvent vous éclairer. Cependant ayez ce premier réflexe :

NE JAMAIS DONNER VOS COORDONNÉES BANCAIRES PAR TÉLÉPHONE OU PAR MAIL !

Jamais votre banquier, pas plus qu'une mutuelle ou un service public ne vous demandera cette information !

Un service public vous sollicite par mail ? Cliquer sur l'adresse mail de l'expéditeur et voyez si elle est officielle : vérifiez le nom de domaine par exemple.

Pour d'autres éclairages, contactez :

- L'association Consommation Logement Cadre de Vie : 15 rue du Bourbonnais à Rennes. Ouverture de **14h à 17h30 le mardi**.
- La Maison de la consommation et de l'environnement : 48 Bd Magenta à Rennes. Ouverture le **mercredi de 14h - 17h** ou le **vendredi de 13h - 16h30**.

Une permanence téléphonique est également proposée au 02 99 14 23 23 :

- Lundi et mercredi de 14h - 17h
- Mardi 14h - 17h30
- Vendredi 10h - 12h

Vous pouvez aussi vous rendre sur le site : rennes.clcv.org

En cas de doute ou de fraude avérée, vous pouvez bénéficier d'une aide juridique .

RETOUR SUR LA RENCONTRE

Objets insolites, et si on en parlait !

Les objets insolites ont ceci en commun : nous permettre de **nous souvenir**. Et bien souvent aussi de nous en rappeler.

« Je me souviens » est la devise du Québec et c'est aussi une étrange et véritable ode à la mémoire. Mémoire collective comme à la mémoire de chacune et chacun d'entre nous. Cette devise est le mélange de « je me souviens » et de « je m'en rappelle ». Dans le premier cas, c'est l'objet ou l'événement qui interpelle la mémoire. Dans le second cas, c'est la mémoire qui est mise à contribution et regarde l'objet ou l'événement. A chaque fois, la mémoire est activée.

Le 8 novembre, lors d'un Bistrot Mémoire Rennais, nous avons échangé autour d'objets insolites. "Insolites" parce que rares et parfois méconnus. "Insolites" aussi car certains objets sont peu regardés dans les échanges en public.

Qui irait montrer une boîte à aquarelle ? Qui donnerait à voir un passeport périmé ? Qui proposerait un diamant pour couper le verre ? Qui proposerait de s'exercer à compter avec un boulier ? Qui proposerait des mignonnettes comme sujet de franche rigolade et de découverte ?



Nous avons eu le plaisir de parler de nous et de nos vies. Parce que ces objets font partie de nos vies. Au travers de ces objets insolites, **c'est de la vie**, du temps qui passe, des souvenirs en commun et des aventures personnelles, c'est de tout cela dont nous avons échangé.

La mémoire, comme support tant individuel que collectif est au cœur même de l'œuvre de notre toute nouvelle prix Nobel de littérature, Annie Ernaux. « Elle n'écrit pas sa vie mais s'en sert pour « reconstituer un temps commun ». Elle retrouve par sa conscience critique une vaste sensation collective et donne accès à une mémoire collective. » * Par les mots, elle nous amène à nous souvenir, en partant de ses propres souvenirs.

Nos objets insolites ont le même pouvoir : celui de nous inciter à nous rappeler, à nous repérer et à nous regarder. Ce sont ces **regards croisés** qui furent pour les participant.e.s à ce Bistrot Mémoire, le métronome amusé et convivial de nos échanges.

Frédéric, bénévole

FÊTES DE FIN D'ANNÉE NE RESTEZ PAS SEUL !



Les fêtes de fin d'année sont habituellement associées au temps joyeux de retrouvailles au sein de la famille. Certains parlent même de "la magie de Noël", avec toute sa symbolique : les repas traditionnels, le sapin scintillant et les cadeaux généreux. Mais, parmi nous, des personnes, à cause de circonstances de la vie, passent ces moments seuls.

Alors, les acteurs associatifs se mobilisent !
Voici les propositions de l'association OPAR pour passer des repas de fin d'année avec les autres.

"Ne restez pas seul !".

- **Repas de Noël /25 décembre**

Le jour de Noël l'OPAR vous donne rendez-vous à 12h, dans leurs locaux. Au programme, un repas festif avec la traditionnelle pintade forestière en plat principal ! Le repas complet (avec boissons) vous coutera seulement 15 euros. L'ambiance conviviale et chaleureuse sera assurée par une salariée et des bénévoles.

Attention, ne tardez pas à vous inscrire car les places seront limitées !

- **Repas de Nouvel An /1er janvier 2023**

Deux possibilités s'ouvrent à vous pour partager le repas du Nouvel An.

Deux restaurants portant le même nom, "La Taverne", vous accueillent à 12h.

L'un se situe rue Alma, l'autre, rue de Lorient.

Tous deux proposent un menu complet à 17 euros, les boissons comprises .

Pour plus de renseignement et réservations contacter l'OPAR :

Tél : 02 99 54 22 23

accueil@opar.fr

62 rue de Dinan (au fond de la ruelle aux chevaux)

À ne pas rater !

Les représentations du Réveillon de l'Opéra de Rennes

Au programme cette année la comédie musicale Chamonix. Elle sera jouée les 27, 28, 29, 30 et 31 décembre 2022.

« Christmas Juke-Box », un spectacle son et lumière

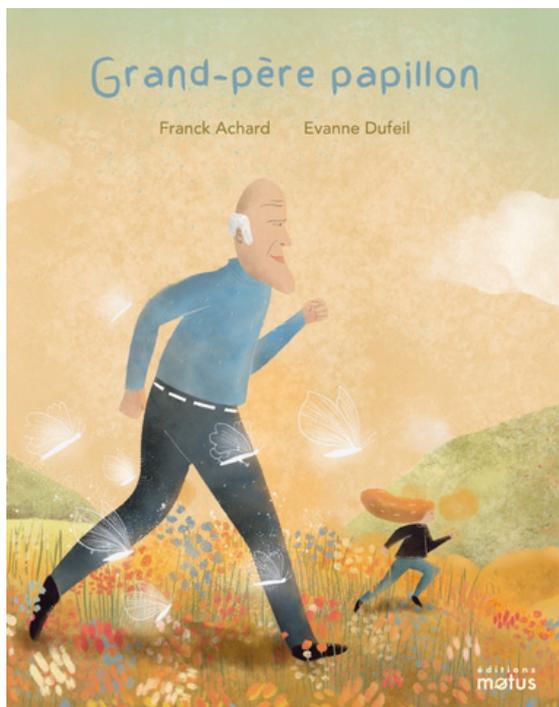
Place de la Mairie, toutes les 30 minutes, entre 18h et 21h30, chaque soir du vendredi 16 décembre 2022 au dimanche 1er janvier 2023

Le feu d'artifice du 31 décembre

Un grand spectacle pyrotechnique, 23h30, place de la Mairie

SOUS LE SAPIN

"Grand-père papillon" de Franck Achard et Evanne Dufeil



Dans cet album de Franck Achard, nous suivons une jeune fille qui nous raconte l'histoire de son grand père collectionneur de papillons. Le livre permet d'aborder les liens intergénérationnels ainsi que le thème de la perte de mémoire.

Un jour, en libérant un des papillons de son grand père, la petite fille se questionne. Elle cherche à savoir où sont passés les souvenirs de son grand père. Souvenirs envolés, tout comme le papillon.

L'équipe du bistrot mémoire vous recommande cet album plein de poésie et magnifiquement illustré par d'Evanne Duffel. Et tout cela pour 14 euros dans la librairie la plus proche de chez vous !

Jeux plus inclusifs pour s'amuser tous ensemble en famille !

Nous vous avons déniché une gamme de jeux inclusifs à offrir ou se faire offrir pour Noël. D'abord, **le Dobble** : un jeu d'observation et de rapidité. Puis, **le Timeline** : un jeu de mémoire et de réflexion. Enfin, **le Cortex** : plus un jeu de défi.

Vous connaissez déjà ces noms et vous y avez certainement déjà joué! Mais cette version de jeux est adaptée et pensée pour jouer avec personnes avec troubles cognitifs.

C'est la même démarche, les mêmes objectifs que les "originaux". Mais certaines adaptations les rendent plus inclusifs. Ainsi, les cartes sont plus grandes, les illustrations plus visibles. Il existe différents niveaux de difficultés et bien d'autres améliorations pour partager de beaux moments en famille.

Profitez-en durant ces fêtes (et après !) en famille pour seulement 25 euros !



AGENDA DÉCEMBRE

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

Certaines rencontres nécessitent une inscription.

Elles se font via l'adresse contact@bistrotmemoirerennais.com ou par téléphone au **06 30 77 64 75**.

Pour d'autres rencontres, l'entrée est libre et ouverte à toutes et tous, dans le respect des consignes sanitaires en vigueur.

BISTROT MEMOIRE
RENNAIS



Mercredi
07/12
14h45 -17h

"**Tout le poids d'une île**"

visite de l'exposition temporaire
avec une médiatrice culturelle
Inscription obligatoire

RDV **Musée des Beaux-arts**

20 Quai Emile Zola
Arrêt de bus Musée des Beaux-arts/Métro ligne a, République

Vendredi
09/12
14h à 16h

"**Souvenir autour de Noël**"

avec Charlotte Marcadé, bibliothécaire, et
Isabelle Josse, animatrice Famille au Chorus

RDV à la **Bibliothèque**

9 Rue de la Mairie
LA CHAPELLE BOUEXIC

Mardi
13/12
10h -11h30

"**Ensemble contons Noël !**"

avec Halina Jonczy, animatrice, et Amandine
Besnard, neuropsychologue

RDV **Espace social commun de Villejean**

Métro ligne a, Kennedy

Mercredi
14/12
15h-17h

"**Troubles cognitifs : Comment passer les fêtes sereinement ?**"

avec Amandine Besnard, neuropsychologue

RDV Salon de thé **MY** (Bouvier)
89B Mail François Mitterrand
Arrêt de bus C4 Chèques Postaux
Métro ligne b, Mabilais

Vendredi
16/12
14h-17h

"**Ensemble contons Noël !**"

avec Halina Jonczy, animatrice, et Amandine
Besnard, neuropsychologue

RDV **Maison des aînés et des aidants**

Dalle Colombier
Métro ligne a, Charles de Gaulle

Mercredi
21/12
15h-17h

"**Découvrons les biens faits du massage aux huiles essentielles**"

avec Sandra Delabarre, conseillère

RDV Salon de thé **MY** (Bouvier)
89B Mail François Mitterrand
Arrêt de bus C4 Chèques Postaux
Métro ligne b, Mabilais

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

