

GLOBAL

Bistrot Mémoire Rennais

MEILLEURS VOEUX 2023

Après une année 2022 remplie de beaux projets, de moments de partage sous l'impulsion des professionnels, des bénévoles et des administrateurs soucieux de répondre au mieux aux attentes des uns et des autres, et ce malgré les effets de la crise sanitaire et du contexte géo politique, je vous adresse tous mes vœux au nom du collectif du Bistrot Mémoire Rennais pour l'année 2023.

Que cette nouvelle année permette à chacun et chacune de vivre le mieux possible, en bonne santé, de partager des moments de convivialité chargés de chaleur humaine en étant à l'écoute de soi et de l'autre pour s'enrichir de son savoir faire et son savoir être.

L'année 2023 sera une année d'engagement des membres du conseil d'administration, des professionnels et des bénévoles pour permettre au dispositif du BMR de proposer de nouvelles actions sur les territoires en complément de celles déjà existantes. Toutes ces actions ne peuvent se réaliser sans soutien financier ni sans travail partenarial. Et cela, tout en tenant compte du contexte économique actuel risquant de mettre les équilibres financiers en situation de fragilité. Le collectif du BMR renouvelle ses vœux à chacun et chacune d'entre vous, et reste à l'écoute de vos attentes et de vos besoins dans un souci du bien vivre ensemble. Inspirons nous de la pensée de **Sobonfu Somé** (enseignante et écrivaine Burkinabè)

SOMMAIRE

Les Brèves

2

Bonne route !

3

Infos pratiques

4

Agenda

5

Cartes de Voeux

6

« Introduire l'esprit d'autres personnes dans notre vie nous donne davantage d'yeux pour voir et nous permet de dépasser nos limites »

Jacques Ferlicot
Président





FESTIV'AIDANT

Première édition de FESTIV'AIDANT pour la Maison des aînés et des aidants qui lance cette initiative du **samedi 28 janvier au vendredi 3 février 2023**.

Ce temps fort original est dédié à toutes les personnes qui accompagnent un proche malade dans leur quotidien. Pendant une semaine, il leur sera proposé différents ateliers de sensibilisation, d'accompagnement, de bien-être et de formation. Le programme détaillé sera disponible prochainement.

Les festivités débuteront, le 28 janvier à 13h30, avec la projection du film **"La promesse de l'aidant"** d'Edouard Carrion. Tourné à St Malo, il met en évidence le rôle crucial des proches aidants dans le maintien à domicile, l'oubli de leurs propres besoins, leur isolement et leur épuisement. La projection sera suivie d'un échange avec le réalisateur et d'un forum rassemblant les acteurs du territoire (20 places seront réservées aux adhérents de l'association)

Dans ce cadre, le **3 février de 14h à 16h**, le Bistrot Mémoire Rennais animera un nouvel **"Escape Brain"**, un 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.

Pour tous renseignements et inscriptions contactez le **02 23 62 21 45**.



" Les médicaments sont-ils néfastes pour la mémoire ? "

Professeur Dominique Somme

Le mercredi 03 novembre 22, le Bistrot Mémoire Rennais a eu le plaisir d'accueillir le Professeur Dominique Somme, chef de service en Gériatrie et chef du pôle Anesthésie, SAMU, Urgence, Réanimation et Médecine interne au CHU de Rennes. Les échanges ont porté sur les troubles sensoriels et les conséquences de ces derniers sur nos capacités de mémoire. Pour cette année 2023, restons sur la mémoire et explorons ensemble les conséquences des médicaments ! Un sujet qui fait débat depuis la nuit des temps ! Qui n'a pas pris peur en lisant la liste des effets secondaires d'un médicament ? Qui encore, cherche à découvrir un remède miracle pour conserver sa mémoire, grâce aux plantes, aux huiles essentielles et autres médecines alternatives... ? Venez échanger avec le Bistrot mémoire rennais et le Professeur Somme le **25 janvier 2023** au salon MY Bouvier !

Inscription auprès de l'association au
06 30 77 64 75



La Rennaise 2022. Nous marchions pour "changer les regards".

Après 4 ans passés au Bistrot Mémoire Rennais, le temps est venu pour moi de partir vers d'autres projets professionnels. Il est cependant certain que je garderai tous ces moments enrichissants longtemps encore dans ma mémoire. Je vous en remercie.

J'ai débuté en 2018, par un stage d'un an en alternance. Mon année a été essentiellement consacrée au projet "Venir d'ailleurs, vieillir ici". A cette occasion, j'ai découvert le quartier Villejean/Beauregard avec son côté bouillonnant d'initiatives visant à améliorer le quotidien de ses habitants. Les rencontres avec Lahcen, Nadia, Georges, Marie, Luc, Ahmed, Fatimata, Malika et d'autres personnes, dont il m'est impossible de citer tous les noms tellement elles étaient nombreuses, m'ont donné un inestimable savoir professionnel. Et, par la même occasion, ont fait tomber quelques stéréotypes.

Aujourd'hui encore, ces premiers liens construits, perdurent, allant parfois au delà de simples liens professionnels.

Viennent ensuite 3 années en tant que salariée de l'association.

J'ai alors mené principalement trois missions : les Ambassadeurs (jeunes malades), les Bistrots Mémoires Nomades et les actions de proximité à Villejean/Beauregard et St Grégoire.

Nous avons traversé ensemble cette période marquée par les vagues successives de Covid. Les salariées et les bénévoles ont tout fait pour garder les liens avec vous tous. Cela permet aujourd'hui de poursuivre les actions dans une bonne dynamique.

En partant, j'emporte avec moi vos visages et vos récits, votre courage pour parler de la maladie et pour accompagner vos proches malades, vos engagements ...

Je vous souhaite une bonne continuation et, pour cette année 2023 qui débute, qu'elle soit pour vous sereine et chaleureuse.

Halina



Sensibilisation pour les CM2 de l'école Beausoleil à Cesson.



Mélissa LeMire
Volontaire
Québécoise

Evoluer comme citoyenne du monde dans un contexte de solidarité intergénérationnelle

C'est avec un grand intérêt que j'ai le projet de réaliser un mandat de volontariat avec l'Association en mars 2023.

Au niveau professionnel, je possède un baccalauréat (équivalent licence en France) en travail social. Ce qui m'a permis de me développer comme intervenante polyvalente, à l'écoute et engagée. Au quotidien, je donne priorité au travail d'équipe et au mieux-être des personnes que j'accompagne. J'anime également des formations de pré-départ et de retour pour préparer des stagiaires à une expérience d'immersion interculturelle.

J'ai aussi eu la chance d'œuvrer en solidarité internationale au Sénégal et au Rwanda ce qui a confirmé un intérêt pour l'interculturalité et l'implication dans un projet communautaire ailleurs dans le monde, comme celui du Bistrot Mémoire Rennais !

Au niveau personnel, j'adore découvrir le monde à travers des échanges interculturels et autour d'un repas. J'adore également le plein air, la nature et le camping.

J'ai bien hâte d'avoir la chance de découvrir la belle région de la Bretagne et la ville de Rennes à travers ces habitants, son architecture, ses activités...



"Fêtons l'année 2023 en partageant une galette des rois !"

Pour débiter cette nouvelle année, le Bistrot Mémoire Rennais vous invite à partager la galette des rois !

Retrouvez-nous **mercredi 4 janvier au salon de thé My by Bouvier** pour déguster la traditionnelle galette frangipane ou encore la galette Babka, spécialité de l'équipe de pâtissier de Thierry Bouvier.

L'épiphanie 2023 tombe le vendredi 6 janvier, nous aurons donc un peu d'avance pour partager la traditionnelle pâtisserie héritage d'une tradition païenne.

À l'origine, il s'agit d'une fête romaine qui célèbre le dieu Saturne et le Soleil. Un repas était alors partagé entre les maîtres et les esclaves et une fève (un haricot) était glissée dans un gâteau ou une galette dont l'aspect rond et doré rappelait le soleil. Celui qui tombait dessus était ainsi désigné roi du festin. La tradition a été conservée après la christianisation, l'Eglise ayant fait coïncider la fête avec la célébration de l'arrivée des Rois mages devant le berceau de l'enfant Jésus.

AGENDA JANVIER



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.

Mercredi
04/01
15h-17h

" Fêtons l'année 2023 en partageant une galette des rois ! "
avec l'équipe du Bistrot Mémoire Rennais

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

Lundi
9/01
14h à 16h

" Vous aimez la galette ? Quand elle est bien faite ! "
avec Amandine Besnard, psychologue, et l'équipe du Chorus

RDV au Centre social et culturel
Chorus
7 Rue du Querpon, **Val d'Anast**

Mercredi
11/01
15h -17h

" L'auto-hypnose :petits exercices à mille fins utiles pour soi "
avec Agnès, adhérente du BMR

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

Mercredi
18/01
13h45-16h

" Races bretonnes, une histoire bien vivante ! "
visite commentée de l'exposition temporaire
Inscription obligatoire (4 euros/personne)

RDV à l'**Ecomusée de la Bintinais**
Route de Châtillon-sur-Seiche
Arrêt de bus 61 Hil-Bintinais

Mercredi
25/01
15h-17h

" Les médicaments sont-ils néfastes pour la mémoire ? "
avec Professeur Dominique Somme, gériatre
Inscription obligatoire

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

Vendredi
27/01
14h-16h

" Découvrons un dispositif de maintien à domicile : l'Accueil de Jour "
avec Estelle Mouillet, aide médico
psychologique Maison St Cyr

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



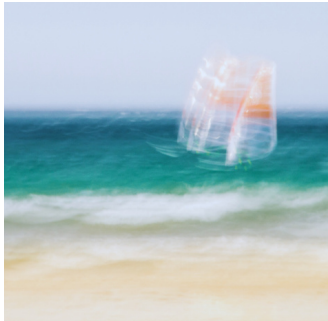
COMMANDEZ VOS CARTES DE VOEUX ;)

Vous pouvez commander sans plus tarder les cartes de voeux réalisées par Armelle Bretonnet (Ancienne aidante et membre du Conseil d'Administration)
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 !



MEILLEURS VOEUX !

Sur son chemin
La brise a déposé un paysage
Douceur océane



MEILLEURS VOEUX !
Sous le souffle du vent
Respiration, ton cœur battant
Bonne d'océan

© Armelle Bretonnet pour l'association Les Maladies Rares



MEILLEURS VOEUX !
Sous le souffle du vent
Dans une forêt s'est fauillée
L'automne

© Armelle Bretonnet pour l'association Les Maladies Rares



MEILLEURS VOEUX !
Les couleurs du ciel
Embrassent les étoiles
Bonne nuit

© Armelle Bretonnet pour l'association Les Maladies Rares



MEILLEURS VOEUX !
Couleurs d'été
Bonne nuit vers l'été
Le rire des enfants

© Armelle Bretonnet pour l'association Les Maladies Rares



PAQUET de 5 cartes
format carré 14 x 14cm
+ ENVELOPPES

Quantité
.....

Prix unitaire
10 EUROS

Total
.....

ADHESIONS 2023

Il n'est pas trop tard pour soutenir le Bistrot Mémoire rennais :

- en ligne via le site internet de l'association www.bistrotmemoirerennais.com
- en renvoyant ce bulletin par voie postale à l'adresse postale en bas de page

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Email : _____

Tel : _____

Tarifs Adhésions

Seul-e



20 €

Couple



30 €

Organisme



150 €

Règlement par

☐

Chèque

☐

Espèces

☐

Virement

Je souhaite recevoir

☐

Une facture

☐

Un reçu fiscal

Coordonnées bancaires de l'Association

CAISSE D'EPARGNE - BISTROT MEMOIRE RENNAIS

IBAN FR76 1444 5202 0008 0015 4737 622 BIC CEPFRPP444

Faire un don

Merci pour votre soutien qui nous permettra d'aller
encore plus loin dans nos actions !

Votre don est déductible d'impôts.



_____ €

☐

Un reçu fiscal (merci de dissocier les deux paiements)

Autorisation de filmer, prendre des photos

☐

OUI

☐

NON

(usage réservé uniquement à la promotion des actions du Bistrot Mémoire Rennais)

Fait à : _____

Le _____

Signature

Bistrot Mémoire Rennais

Espace Santé Olivier Sabouraud

7 rue de Normandie 35000 RENNES

contact@bistrotmemoirerennais.com

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

