

# BISTROT MÉMOIRE NOMADE



**Le 2ème lundi du mois  
14h à 16h**

Vous êtes confrontés à la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. Vous accompagnez au quotidien l'un de vos proches atteints de cette maladie.

Ouvert à tous, les rencontres de l'association sont des temps conviviaux et d'échanges bienveillants.

Amandine Besnard, psychologue, et les bénévoles du Chorus vous accueillent autour d'une thématique différente pour s'informer, se soutenir et préserver le lien social.

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

# BISTROT MÉMOIRE NOMADE

## PROGRAMME

Lundi de 14h à 16h

**09/01 Vous aimez la galette ? Quand elle est bien faite!**

On vous donne RDV autour d'un atelier pâtisserie.  
Venez partager vos recettes et les souvenirs qui y sont associés...

**13/02 Explorons nos capacités cérébrales !**

Dans cet atelier ouvert à tous les âges, vous devrez réfléchir à plusieurs pour trouver la clé qui vous libèrera (dans les temps) pour le goûter !

**13/03 Le bien être à portée de main: petits exercices à milles fins utiles pour soi.**

Auto-hypnose, auto-massage grâce aux conseils d'Agnès, adhérente du Bistrot mémoire rennais

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

**Gratuit / inscription préférable au 02 99 92 46 99**