

# GLOBAL

## Bistrot Mémoire

### DÉFILÉS EN PERSPECTIVES

Dans plusieurs pays, le mois de février se pare de belles couleurs au gré des carnivals. C'est une période de joie, même de folie, où le lien social et la convivialité prônent. C'est un moment où l'on défile dans les rues, où l'on peut transmettre des messages. Ambiance que nous retrouverons dans les jours qui viennent... car vu l'actualité (réformes des retraites, inflation...), c'est certain qu'il va y avoir du monde dans les rues pour adresser des messages très créatifs à ce gouvernement qui "dépassé les Bornes..." Dans l'antiquité, le carnaval était une période de réjouissance où l'ordre social était inversé : les maîtres devenaient esclaves et les esclaves devenaient maîtres, pendant 5 jours ! Imaginez ce que pourrait se produire dans les jours à venir.



Une chose est sûre au Bistrot Mémoire Rennais, nous serons sur toutes les manifestations ! En commençant par l'exposition permanente sur les couleurs proposée le 8 février par le musée des Beaux-arts.

Rejoignez-nous, également, à la première édition du Festiv'aidant organisé par la Maison des aînés et des aidants.

Une manifestation festive pour les aidants du 28/01 au 3/02. Un mot d'ordre : Prenez soin de vous !

Amandine Besnard y animera un atelier mémoire, le fameux: Escape Brain. Toutes les infos sont sur l'agenda (p6). Enfin sachez que nous accueillons dans l'équipe du BMR, Anaëlle Guichoux, ergothérapeute (p4). On verra avec elle s'il est possible de prévoir un atelier de circonstance: "Comment faire une pancarte de manifestation bien visible ?"

### SOMMAIRE

<b>Les Brèves</b>	2
<b>Permis B</b>	3
<b>Bienvenue</b>	4
<b>Bénévolat</b>	5
<b>Agenda</b>	6

**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.**





## Tous ensemble courons!

Rejoignez-nous pour la troisième année consécutive pour soutenir les personnes vivant avec une maladie neuro-évolutive !

Les 18 et 19 mars 2023, le Bistrot Mémoire Rennais (BMR) s'associe à La Rennaise : une course solidaire à ne pas manquer.

Enfilez votre t-shirt aux couleurs du BMR et portez haut et fort le message "Les troubles de la mémoire, parlons-en !" en courant ou en marchant.

Vous pouvez également encourager les participants en tant que spectateur.

Et c'est encore mieux si vous achetez un des 500 t-shirts mis en vente par La Rennaise au prix de 6 euros, car 1 euro sera reversé au BMR, soit un don de 500 euros pour soutenir nos actions.

N'oubliez pas, l'activité physique et le plaisir partagé sont des facteurs de prévention importants contre la maladie. Pour plus d'informations, [cliquez ici](#) !



## "Les approches non médicamenteuses dans les maladies neuro-évolutives"

Le Bistrot Mémoire Rennais a fait la connaissance de **Kevin Charras**, psychologue et Directeur du Living Lab Vieillesse et Vulnérabilités au CHU de Rennes, le 21 avril 2021, pendant le confinement! Ce dernier a accepté notre invitation de webconférence afin de nous parler des interventions psychosociales.

Docteur en psychologie environnementale, Kevin Charras est spécialisé dans l'étude des relations homme-environnement pour les personnes atteintes de troubles cognitifs. Vous pouvez d'ailleurs écouter cette intervention en consultant le [podcast](#) disponible sur notre site.

Vous n'avez pas internet ou vous préférez le rencontrer... Rien de plus simple, rejoignez nous le **15 février à 15h** au salon de thé My by Bouvier.

# PERMIS B



## Alzheimer et la conduite, pas forcément compatible ... Alors que faire?

La maladie d'Alzheimer a un impact significatif sur la capacité des personnes malades à conduire. Selon une étude, seulement 26% des personnes atteintes de la maladie conduisent encore, comparé aux 91% des seniors de plus de 70 ans. La décision d'arrêter de conduire est souvent prise par les proches de la personne malade, plutôt que par la personne elle-même. Cela peut causer de la frustration et des regrets chez les personnes atteintes de la maladie, surtout lorsque la décision est prise de manière unilatérale. Des conflits familiaux peuvent également survenir lorsque les proches se disputent sur la conduite.

Une personne atteinte d'une maladie neuro-évolutive peut être dangereuse pour elle-même et pour les autres, quand elle est au volant. En effet, la maladie peut provoquer des erreurs de conduite, des accidents, des infractions routières dus à des hallucinations, des illusions, des troubles de l'orientation, de l'attention, de planification et de l'organisation...

Il est important de prendre des précautions pour amener une personne atteinte de démence à arrêter la conduite. Cela nécessite beaucoup de tact, car, pour beaucoup la conduite représente bien plus que l'acte de conduire (l'indépendance/ l'autonomie...).

Voici quelques suggestions :

- Discuter avec la personne concernée de ses capacités à conduire en toute sécurité et de manière autonome, et écouter ses inquiétudes.
- Consulter un médecin pour évaluer les capacités de conduite de la personne et obtenir un avis médical.
- Proposer de réaliser une heure de conduite avec un moniteur d'auto-école, qui redonnera un avis objectif sur les capacités de conduite.
- Prendre en compte les éléments de preuve de la démence, comme les erreurs de conduite, les accidents, les infractions routières, les pertes de mémoire, les troubles de l'attention, les hallucinations, etc.
- Encourager la personne à utiliser d'autres moyens de transport, tels que les transports en commun, les taxis, les vélos, les vélos électriques, etc.
- Soutenir la personne dans la transition vers d'autres formes de mobilité, en l'aidant à planifier ses déplacements, à trouver des alternatives, à s'entraîner à utiliser les transports en commun, etc.

Nous aurons l'occasion de débattre autour de ce sujet lors d'un Bistrot mémoire futur!

# BIENVENUE



## Anaëlle Guichoux Chargée de mission - ergothérapeute

En tant qu'ergothérapeute diplômée en 2013, j'ai acquis une grande expérience professionnelle en travaillant dans diverses structures à Paris puis à Rennes. J'y ai découvert de nombreuses facettes de mon métier, notamment l'accompagnement en milieu sanitaire et médico-social ainsi que l'animation d'ateliers de prévention.

Je suis heureuse de débiter l'année 2023 en tant que chargée de mission au Bistrot Mémoire Rennais . J'y travaillerai 2 jours par semaine (mercredi et vendredi).

En parallèle, je continuerai à accompagner les résidents de l'association EHPAD du Clos-Saint-Martin à Rennes, ainsi que leur entourage, dans les activités quotidiennes, les loisirs et leur environnement de vie.

En tant qu'amoureuse de la nature, de l'activité physique et de l'ergonomie, je profite de toutes les occasions pour explorer les bienfaits de ces éléments sur la santé. Que soit lors de sorties outdoor, de déplacements quotidiens à vélo, de séances de surf ou de yoga, ou encore en cultivant mon propre potager. J'observe également ces bénéfices chez les personnes que j'accompagne en ergothérapie.



Elles sont plus motivées, impliquées et participatives lorsqu'elles sont en contact avec la nature.

Pour approfondir ces thématiques, j'ai suivi une formation au Jardin de soins et de santé au Domaine de Chaumont-sur-Loire et je suis membre de la Fédération Française Jardin Nature et Santé (FFJNS).

Je me réjouis de débiter cette nouvelle aventure au Bistrot Mémoire Rennais, de rencontrer les membres de l'équipe et de découvrir les actions menées dans la cité, ainsi que de participer à la création de nouveaux projets.

# AVIS DE RECHERCHE



**Vous êtes passionné, engagé, curieux, ou vous avez tout simplement un peu de temps ... le BMR vous attend**

## **Du bénévolat dans un bistrot**

Le Bistrot Mémoire Rennais, 1er Bistrot Mémoire en France et plusieurs fois récompensé pour ses actions en faveur des personnes vivant avec des troubles de la mémoire et de leurs aidants et reconnu pour son utilité sociale. L'association garantit à chacun un accueil bienveillant et adapté pour vivre au quotidien avec la maladie. L'enjeu : préserver la place et le rôle de chacun dans les activités sociales et citoyennes.

## **Pourquoi ?**

Parce que nous sommes tous concernés directement ou indirectement par cette problématique.

Parce que nous souhaitons tous que nos proches puissent continuer à vivre le mieux et le plus longtemps possible dans leur environnement. N'est-ce pas ?

## **Tout bien portant est un aidant qui s'ignore !**

La crise sanitaire a isolé et fragilisé davantage les personnes âgées, leurs proches aidants.

Vous avez été nombreux à vous mobiliser pour lutter contre l'isolement et pour préserver le lien social, palliant souvent à un système médico-social dépassé et absent sur ces enjeux.

Aujourd'hui, les effets de cette crise sont encore bien présents et il faut tenir le rythme pour préserver la dynamique engagée ces derniers mois en faveur des aînés, lutter contre l'âgisme et soutenir les aidants grâce à des actions concrètes pour une mobilisation générale !

## **Comment ?**

De façon ponctuelle ou en pointillé, sur le terrain ou à distance, comme et quand vous pouvez : agissez à nos côtés. Nous avons besoin de vous, bénévoles, pour poursuivre et intensifier les actions que nous menons pour rendre la vie plus douce aux personnes malades et leurs aidants.

## **Tentez l'aventure humaine...**

Venez découvrir un collectif engagé et intégrer une équipe de professionnels et de bénévoles curieux et audacieux ayant à cœur d'inventer des façons nouvelles d'accompagner les personnes dans leur maladie et de bâtir une société plus inclusive...

**contact@bistrotmemoirerennais.com**

**tel : 02-99-59-51-55 / 06-79-34-23-72**

# AGENDA FEVRIER



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](mailto: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  
01/02  
15h-17h

**"Tension ou incompréhension dans l'accompagnement d'un proche âgé : Renouons le dialogue"**

avec Nathalie Vézilier, médiatrice familiale

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

Vendredi  
3/02  
14h à 16h

**"Escape Brain" dans le cadre du Festiv'aidant**

avec Amandine Besnard, neuropsychologue  
Inscription obligatoire (place limitée)

RDV **Maison des aînés et des aidants**

Dalle Colombier  
Métro a Charles de Gaulle  
Métro b Colombier

Mercredi  
8/02  
14h45 à 16h

**"L'art et la couleur"** visite d'une partie de l'exposition permanente  
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

Lundi  
13/02  
14h -16h

**"Explorons nos capacités cérébrales !"**  
avec Amandine Besnard, psychologue, et l'équipe du Chorus

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

Mercredi  
15/02  
15h-17h

**"Les approches non médicamenteuses dans les maladies neuro-évolutives"**

avec Kevin Charras, Psychologue et Directeur du Living Lab Vieillesse et Vulnérabilités au CHU de Rennes

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

Mercredi  
22/02  
15h-17h

**"Quel sens à l'inclusion des personnes vivant avec des troubles de la mémoire?"**  
avec Isabelle Donnio, psychologue

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

Vendredi  
24/02  
14h-16h

**"Problèmes de mémoire, vers qui se tourner ?"**

avec Amandine Besnard, neuropsychologue en consultation mémoire

RDV **Maison des aînés et des aidants**

Dalle Colombier  
Métro a Charles de Gaulle  
Métro b Colombier

# 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](http://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

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)**



**@bmemoire35**



MUSÉE  
DES BEAUX-ARTS  
DE RENNES



— UNION —  
**BISTROT MÉMOIRE**

