

GLOBAL

Bistrot Mémoire

BIENTÔT LE PRINTEMPS

Le mois de mars est souvent associé au renouveau et à la renaissance. Le printemps pointe le bout de son nez, les journées rallongent et les premières fleurs commencent à éclore.

Bon, c'est vrai qu'avec le dérèglement climatique, il y a de quoi être déboussolé... Premiers bourgeons en décembre, sécheresse dès janvier. Il va falloir trouver autre chose que les saisons pour se repérer dans l'année !

Du nouveau pour l'Association

Optimiste, l'association parie sur l'avenir et souhaite faire évoluer son identité pour s'adresser au plus grand nombre. RDV le 22 mars !

Mélissa Lemire, jeune québécoise en service civique qui s'est présentée dans la gazette de février, est arrivée. Et pour elle, c'est un peu l'été avant l'heure.



Un programme pour lutter contre l'éco-anxiété ambiante

Toujours proactif pour vous proposer une palette de solutions pour mieux vivre au quotidien, nous vous proposons un programme pour prendre soin de vous. Faites-vous plaisir !

- du bien-être à portée de mains ; de la musicothérapie
- de la Sagesse, non pour se faire une raison... mais pour débattre autour d'un atelier philo animé par Marie David.
- du sport, avec la course La Rennaise. Et d'ailleurs nous comptons sur vous pour venir encourager l'équipe de l'association.

Du Renouveau encore avec les financements !

Fin mars, nous aurons les retours sur nos demandes de financements. Croisons les doigts pour que l'aventure continue.

Nous vous tenons informés !

SOMMAIRE

Les Brèves

2

Nouvelle Identité

3

Infos pratiques

4

Agenda

5

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.





Vallons
de Haute
Bretagne
COMMUNAUTÉ

Le lundi, c'est Bistrot Mémoire Nomade au Val D'Anast !

L'idée a germé en 2020 dans les communes des Vallons de Hautes Bretagne, au regard du besoin des habitants : organiser des Bistrots Mémoire sur Val d'Anast, nouvelle commune regroupant Campel et Maure de Bretagne. C'est ainsi qu'ont débuté, en partenariat avec le BMR et le centre social et culturel, Chorus, les Bistrots Mémoire Nomades. La crise sanitaire a, hélas, momentanément interrompu ce bel élan.

Mais, depuis juin 2022, ces rencontres sont de nouveau d'actualité! Une fois par mois des thématiques différentes sont abordées dans un espace convivial et bienveillant. Les objectifs : faire connaître tous les dispositifs existants à proximité du lieu de vie, informer sur les maladies neuro-évolutives, favoriser les échanges et le lien social.

Pour cette nouvelle année 2023, le Bistrot Mémoire Nomade du Val d'Anast se déroulera un **lundi de chaque mois au Centre social et culturel Chorus.**

Retrouvez toutes les informations en téléchargeant le [programme](#) ou en téléphonant au **06 30 77 64 75** (BMR) ou au **02 99 92 46 99** (Chorus).



Les médicaments sont-ils néfastes pour la mémoire?

Mercredi 25 janvier, le Bistrot Mémoire Rennais a accueilli le Professeur Somme, gériatre au CHU de Rennes. Les échanges ont porté sur les médicaments et leurs impacts sur la mémoire.

Contrairement aux idées reçues, il existe des médicaments "bons" pour la mémoire. Professeur Somme explique que ***"bien se traiter pour toutes les maladies chroniques (diabète, cholestérol...) c'est déjà prendre soin de son cerveau"***.

Afin de comprendre les effets des antidouleurs, des somnifères, des anxiolytiques sur la mémoire, le Professeur explique le fonctionnement des neurones, cellules du cerveau. Ainsi, l'assistance a été surprise d'apprendre leur réel impact.

Vous souhaitez ré-écouter cette rencontre ou la découvrir tout simplement, il vous suffit de [cliquer ici](#) ou de vous rendre sur le podcast suivant: <https://lc.cx/UWLAMG> .

NOUVELLE IDENTITÉ



Le Bistrot Mémoire Rennais, créé en 2004, est une association qui a servi de préfiguration à l'essaimage d'autres bistrots mémoire en France. Il en existe une cinquantaine sur tout le territoire. Cette action a pour but de proposer un espace convivial et d'échanges pour les personnes atteintes de troubles neuro-évolutifs tels que la maladie d'Alzheimer et leurs proches-aidants et toutes celles et ceux qui se sentent concernés par cette problématique. L'enjeu : Préserver la place de chacun dans la cité !

Au fil des années, l'association a continué à se développer et à élargir ses activités en s'appuyant sur la parole, les besoins et les attentes formulés lors de ces rencontres. Elle a également élargi son champ d'action en s'engageant dans une démarche Dementia Friendly Community depuis 2017.

Cette démarche consiste à faire de la ville un lieu accueillant pour les personnes atteintes de troubles neuro-évolutifs en changeant le regard de la société.

Nous sommes à l'oeuvre pour promouvoir et défendre une approche globale de santé telle que définie par l'OMS (Organisation mondiale de la Santé). C'est à dire une approche qui prend en compte non seulement la santé physique, mais également la santé mentale et sociale. Et ce afin d'améliorer la qualité de vie des personnes et des communautés en prenant en compte tous les aspects de leur vie quotidienne.

Vous l'avez remarqué l'association travaille sur différents aspects tels que la culture, les loisirs, le bien-être, les soins, la mobilité, la participation citoyenne, le lien social et l'information, la sensibilisation et prochainement sur les questions d'habitat pour répondre aux besoins et attentes des personnes atteintes de troubles neuro-évolutifs et de leur entourage.

Ancrés sur Rennes, nous intervenons également sur l'ensemble du département d'Ille & Vilaine. L'enjeu étant de couvrir les territoires où l'offre de prévention et d'accompagnement est moins bien couverte. C'est toute la démarche "**d'aller vers...**" que nous avons pu développer avec le Bistrot Nomade et les bistrots connectés...

Aujourd'hui, pour plus de lisibilité et de compréhension sur l'ensemble des actions portées par le l'Association, nous vous invitons **Mercredi 22 mars 2022 à 14h30 au sein de la Maison des Associations (6 cours des Alliés 35000 Rennes)** à venir partager et échanger : sur le chemin parcouru, les enjeux et défis qui nous attendent...pour assurer sereinement cette transition !



Nous aussi : On peut le faire !

Le 8 mars, soyons nombreux à nous mobiliser pour cette journée d'action internationale des femmes !

Chaque année des rassemblements sont organisés dans de nombreux pays pour célébrer les victoires et les acquis, mais aussi pour faire entendre les revendications, améliorer la situation des femmes et leur participation à la vie politique et économique.

Le thème défini pour l'édition 2023 par les Nations Unies est "Pour un monde digital inclusif : innovation et technologies pour l'égalité des sexes".

Et oui, en plus des combats à mener dans le monde réel, il faut également s'atteler au monde digital, essentiellement masculin !

En effet, les femmes, outre le fait d'y être souvent "malmenées"(cyber-harcèlement) y sont sous représentées. "Seulement 33% des filles sont encouragées par leurs parents à s'orienter vers les métiers du numérique, contre 61% des garçons" (source IPSOS).

Bref, il est essentiel d'encourager une plus grande diversité dans le domaine technologique, étant donné que les outils développés aujourd'hui façonneront en partie le monde de demain.



La culture accessible à tous, un mythe ?

En partenariat avec les établissements culturels de la Ville (Les Champs Libres, Écomusée du Pays de Rennes, Musée des Beaux Arts de Rennes, Théâtre National de Bretagne, Orchestre National de Bretagne), l'Opéra Rennes s'engage pour une meilleure accessibilité de son bâtiment et des œuvres qui y sont présentées. Ainsi plusieurs adaptations ont été réalisées pour les personnes à mobilité réduite.

Vous souffrez d'un handicap visuel ou auditif, l'Opéra n'est pas pour vous? Et bien, détrompez vous! À Rennes, l'Opéra propose des **séances en audiodescription** grâce à des casques individuels, des programmes en brailles et à gros caractères. Ces séances sont précédées de **visites tactiles et descriptives** de la production (décors, costumes et accessoires).

Des **boucles magnétiques** sont également disponibles pour amplifier le son des appareils auditifs et tous les opéras bénéficient d'un **surtitrage en français**. Des visites en **langue des signes française** peuvent être proposées.

Retrouvez toutes ces informations, en cliquant ci-après www.opera-rennes.fr/fr/un-opera-accessible

AGENDA MARS



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 Mémoire
Rennais (Mercredi)

Ambassadeurs

Bistrot Mémoire
Nomade

Autres Actions

Mercredi
01/03
15h-17h

Et si on jouait pour stimuler notre mémoire !
avec Clélia, stagiaire psychologue BMR

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

Mercredi
8/03
15h à 17h

Pause bien-être grâce à un art vietnamien ancestral
avec Agnès Rigutto, adhérente

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

Lundi
13/03
14h -16h

Le bien être à portée de main: petits exercices à mille fins utiles pour soi
avec Agnès Rigutto, adhérente

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

Mercredi
15/03
15h -17h

De la vibration à l'expression de soi, la musicothérapie au service de la relation
avec avec Muriel Bellier, musicothérapeute
INSCRIPTION auprès de l'association

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

AGENDA MARS

Samedi
18/03
18h

La Nordique Rennaise Chronodrive
avec l'équipe du Bistrot Mémoire
Rennais dont les Ambassadeurs

RDV au **Parc des Gayeulles**
Rue du Professeur Maurice
Audin
Bus 14, 34, 50, 9 et C3

Dimanche
19/03
10h

Le Trophée Opel Performance
Vous pouvez constituer une équipe
avec Isabelle Donnio

RDV au **Parc des Gayeulles**
pour le départ !
Rue du Professeur Maurice
Audin
Bus 14, 34, 50, 9 et C3

Mercredi
22/03
10h30-16h

**Journée à destination des
Ambassadeurs**
avec Anaëlle Guichoux, chargée de
mission
INSCRIPTION obligatoire

RDV **Maison des associations
de la santé**
7 rue de Normandie
Arrêt bus 12 Normandie
Métro ligne a, Kennedy

Mercredi
22/03
14h30-
15h30

Assemblée Générale Extraordinaire
ordre du jour: Changement de nom de
l'association
INSCRIPTION avant le 17 mars

RDV **Maison des associations**
6 cours des Alliés
Arrêt bus et
Métro ligne a, Charles de
Gaulle

Mercredi
29/03
15h-17h

**"Aides financières, le CLIC nous
informe"**
avec le CLIC de Rennes

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

Vendredi
31/03
14h-16h

"Découvrons le café philo"
avec Marie David, praticienne en
philosophie

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
- 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

contact@bistrotmemoirerennais.com



@bmemoire35



MUSÉE
DES BEAUX-ARTS
DE RENNES



— UNION —
BISTROT MÉMOIRE



ReVAA
Rennes Ville-amie des aînés

