



# BULLETIN D'INFORMATION de la Maison Associative de la Santé

JUILLET-AOÛT 2019

## EDITO

Bon Jour

La maladie, le handicap peuvent parfois contribuer à une forme d'isolement.

Le monde associatif et les représentants des usagers proposent un accompagnement pour soi et/ou pour les proches pour soulager cette solitude.

Sollicitons dans nos associations les uns ou les autres pour une candidature à la "Commission des usagers".

C'est un engagement certes nominatif, mais réellement au service de la collectivité.

Notons bien les dates de fermeture (ainsi que les consignes) de la Maison Associative de la Santé

Bel été à vous

**Huguette Le Gall**



## INFO A LA UNE

→ *La Maison Associative de la Santé prend ses quartiers d'été et sera fermée du 5 au 25 août 2019.*

*Pour les associations adhérentes, n'oubliez pas de vous munir de vos codes d'accès au bâtiment et aux salles.*

→ *Renouvellement des représentants des Usagers dans les Commissions Des Usagers (CDU)*

Maison Associative de la Santé - 7 Rue de Normandie - 35000 RENNES - 02.99.53.48.82. [maisonsante@orange.fr](mailto:maisonsante@orange.fr)  
<http://www.maisondelasante.com>



Retrouvez nous : **Sur twitter** : @MAS\_Rennes **Sur Facebook** : @maisonassociatedelasante



## A LA UNE

*Après 3 ans de mandat, l'ensemble des Commissions Des Usagers (CDU) du territoire doivent être renouvelées en 2019/2020*

Les mandats actuels des représentants des usagers au sein des CDU bretonnes s'achèveront en fin d'année 2019 et début d'année 2020. L'ARS Bretagne est particulièrement attachée à la mobilisation de l'utilisateur comme acteur de la santé qui constitue, d'ailleurs, un axe fort du Projet Régional de Santé 2018-2022. L'agence publie un appel à candidatures unique pour renouveler l'intégralité des représentants des usagers dans l'ensemble des CDU de Bretagne. Vous pouvez le consulter sur le site internet de l'agence via le lien suivant :

<https://www.bretagne.ars.sante.fr/renouvellement-des-commissions-des-usagers-cdu>

**Par ailleurs, les candidatures seront examinées au regard des éléments suivants :**

La présence de l'activité de l'association sur l'ensemble du territoire de santé ainsi que la diversité et la spécificité des champs couverts par les associations retenues ;

La recherche d'un équilibre par le directeur général de l'ARS Bretagne dans les représentations des associations ;

La prise en compte d'une représentation équilibrée entre les femmes et les hommes ;

La distance géographique entre le domicile du candidat et l'établissement de santé ;

La qualité de l'accompagnement proposé aux membres désignés RU par leurs associations et structures ;

**Les désignations interviendront à l'automne courant octobre.**

**Echéance pour adresser**

**vos candidatures :**

**13/09/2019**

*La Maison Associative de la Santé se tient à votre disposition pour tout renseignement complémentaire*

**Nous recherchons des membres d'associations, ou représentant des usagers pour participer à des groupes de travail où participe une salariée de la MAS :**

- **la place des Usagers dans la recherche médicale** : LTSI, Inserm UMR 1099 - Université de Rennes 1, Equipe MediCIS à la Faculté de Médecine 2
- Centre d'Appui pour la Prévention des Risques Associés aux Soins (CPIAS Bretagne)

Merci de contacter : Cathy Simonet, Chargée de la dynamique associative de la M.A.S

# Evènements des associations

## France Alzheimer 35 :

**Café Mémoire :** vendredis 19 juillet et 20 août de 10h à 12h à Dol de Bretagne (Bar de la Poste) ou de 15h à 17h à Combourg (bar le Malouas)

## Actions à destination des aidants :

**Bien-être sophrologie :** Samedi 6 juillet de 10h45 à 12h15 à Saint Malo 8B avenue Moka (locaux de l'association)

**Groupe de paroles :** Mardis 2 juillet et 6 août de 14h à 16h (locaux de l'association)

## Actions à destination des malades :

**Mobilisation cognitives :** Lundis 29 juillet, 26 août de 14h à 16h (locaux de l'association)

## **France Alzheimer et maladies apparentées Ille & Vilaine**

8 B Avenue de Moka  
35400 Saint-Malo

**Numéro unique : 02 99 80 86 43**

## Bistrot mémoire Rennais :

**Le musée de ma mémoire : échange et construction**

**Rendez-vous au musée des Beaux Arts à 15h15**

**Bureaux du bistrot mémoire Rennais**

**Espace santé Olivier Sabouraud**

**7 rue de Normandie – Rennes**

**06.30.77.64.75 /**

**[contact@bistrotmemoirerennais.com](mailto:contact@bistrotmemoirerennais.com)**

## Maison des Usagers du CHGR :

**Addictions Alcool Vie libre :** 2/07 – 18/07 et 6/08 – 22/08

**Coop1 services :** 5/07 et 1/08

**Avocats :** 5/07 et 2/08

**Lueur d'espoir :** 9/07 et 13/08

**L'autre regard :** 9/07 – 18/07 et 13/08 – 22/08

**Espoir 35 :** 11/07 – 25/07 et 8/08 – 29/08

**AIOPMIH :** 12/07 – 26/07 et 9/08 – 23/08

**BIPOL 35 :** 26/07 et 23/08

**Alcool assistance :** 16/07 et 20/08

**UNAFAM :** 16/07 et 20/08

**Les amis de la santé :** 23/07 et 27/08

Si vous souhaitez une parution dans le prochain bulletin de septembre, merci d'adresser vos communications avant le 30 août

# ZOOM SUR

**La fibromyalgie** est un dysfonctionnement des modulateurs de la douleur. Elle provoque des douleurs diffuses et plus ou moins fortes dans tout le corps, une fatigue constante allant de la simple lassitude à l'épuisement total qui force à garder le lit

*ALORS, Vivre avec une fibromyalgie, c'est vivre avec un point d'interrogation au-dessus de la tête.*

*On ne sait jamais de quoi demain sera fait, dans quel état de douleur serons-nous ? dans quel état de fatigue ?*

*Recevoir, aller chez des amis, organiser une sortie, est-ce que cela sera possible demain ? On cherche une excuse, on se décommande et petit à petit on fini par ne plus faire de projet. Petit à petit on perd confiance en soi. Petit à petit on s'isole.*

*Difficile aussi de vivre le regard souvent suspicieux de l'entourage « pourquoi ne travaille-t-il pas ? » « je l'ai vu l'autre jour faire ses courses, il allait bien !... » accompagné du trop fréquent « pourtant tu as bonne mine ».*

*OUI nous avons bonne mine, NON les douleurs ne se voient pas mais je peux vous dire qu'elles sont là et qu'elles sapent notre quotidien. C'est la maladie de la double peine, celle qui fait souffrir dans le corps, celle qui déclenche l'incompréhension de l'entourage, des médecins, des employeurs, des administrations...*

*C'est un handicap invisible.*

*Le risque de sombrer psychologiquement existe avec toutes les conséquences que cela implique.*

***C'est là qu'intervient l'association. Entraide Fibromyalgie Ouest regroupe des personnes qui sont toutes atteintes de ce handicap invisible qui bousille nos vies. C'est dans le sein de l'association que l'on peut parler librement de nos douleurs, de notre fatigue. On y échange conseils, astuces, services... bref, un havre où l'on peut déposer sa peine sans craindre le jugement.***

***MAIS, si nous ne sommes pas des « valeurs sûres » dans notre vie quotidienne, c'est vrai aussi dans la gestion de l'association. A tout moment l'une d'entre nous peut-être à bout de force et devoir faire un break.***

***Les appels à l'aide de bénévoles plus valides que nous sont réellement d'actualité, car il faut tout faire pour que l'association Entraide Fibromyalgie Ouest continue à être un soutien important dans le paysage rennais.***

**Prendre contact :**

**06 76 93 71 99**

**Efo35000@gmail.com**