



BULLETIN D'INFORMATION de la Maison Associative de la Santé

MARS - 2020

EDITO

Bon Jour,

Les discriminations viennent bousculer l'estime de soi et de plus fragilisent également les personnes de l'entourage et aussi parfois des professionnels.

Santé mentale et Discriminations : thème central des "Semaines d'information de la santé mentale" cette année

Alors pour être plus informés et se sentir concernés, répondons présents aux différentes invitations autour du film, d'un forum, d'une table ronde...

Venir à la rencontre de l'autre pour échanger et mieux se comprendre, c'est déjà refuser les discriminations.

Soyons Intéressés Sans Modérations

Huguette Le Gall

INFO A LA UNE

→ *SISM (Semaines d'Information sur la Santé Mentale)*

A NOTER : L'assemblée générale de la Maison Associative de la Santé aura lieu **Mercredi 6 mai 2020** à 18h30 à la Maison de quartier de Villejean.

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



Retrouvez nous : Sur twitter : @MAS_Rennes Sur Facebook : @maisonassociativedelasante

A LA UNE



Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM), événement national organisé chaque année au mois de mars/avril, sont des temps dédiés à l'échange, au débat et à l'innovation autour d'une thématique en lien avec les questions de santé mentale. Les partenaires de la Ville de Rennes saisissent ainsi l'opportunité de participer à la destigmatisation et à l'information en santé mentale. En 2020, au cœur des échanges : « Santé mentale et discriminations ».

Du 27 mars au 11 avril 2020, le collectif Rennais des SISM proposera divers événements : ciné-débat, forum, table-ronde, débats... pour aborder le sujet des discriminations. Ces dernières engendrent de la souffrance psychique et impactent la santé mentale des personnes touchées. Par ailleurs, les personnes concernées par des troubles psychiques sont en première ligne face aux pratiques discriminatoires. Les conséquences de ces dernières se répercutent aussi sur l'entourage des personnes concernées et sur les professionnels de la santé mentale.

Comment les discriminations affectent-elles la santé mentale des individus ? Avec quelles conséquences ? Comment combattre durablement les discriminations et agir sur la stigmatisation ? Quelles sont les conséquences des discriminations pour les personnes concernées par les troubles psychiques ? ...

Le collectif des SISM compte sur votre présence et votre participation pour faire avancer ses réflexions.

PROGRAMME disponible mi-mars :
www.maisonde lasante.com

Contact :
Alicia Gendre
Chargée de projet
Agendre-maisonsante@orange.fr

FOCUS sur 3 événements en mars dans le cadre des Semaines d'Information sur la Santé Mentale

Vendredi 27 mars

En continu de 14h00 à 18h00

Bibliothèque vivante Santé mentale et discrimination

Et si nous discutons santé mentale ? En tête-à-tête, en petits groupes, en forum ou bien simplement autour d'un café, un après-midi pour converser de multiples manières avec des usagers, des proches et des professionnels de santé.

Gratuit.

Les Champs Libres
10, cours des Alliés

Informations
Bibliothèque des Champs Libres
02 23 40 66 00

Samedi 28 mars

En continu de 11h00 à 17h00

Forum On a tous une santé mentale !

Le collectif SISM vous propose de débattre et de vous informer pour faire évoluer les représentations sociales de la santé mentale. Venez partager ce moment convivial avec les membres du collectif, le duo théâtral Psychométrie, le collectif de danse DK'LE ou encore essayer des lunettes de réalité virtuelle permettant de comprendre les symptômes typiques d'une personne atteinte de schizophrénie.
Gratuit.

Place de la Mairie

Informations
Maison associative de la santé
02 99 53 48 82

Samedi 28 mars

20h00

Ciné-débat Diffusion du film « JOKER »

Le film sera suivi d'un débat sur la thématique "Santé mentale et discriminations" avec Docteur Elisabeth SHEPPARD, psychiatre au CHGR, André BICHE Président de Santé Mentale France Bretagne et Jacques Fayolle, membre de L'UNAFAM 35.

Tarif unique : 5 euros
Possibilité de réservation sur :
<https://www.t-n-b.fr/programmation/rencontre-joker>

TNB
1 rue Saint-Hélier

Informations
Maison associative de la santé
02 99 53 48 82



France Alzheimer 35 : à RENNES - UDAF
– 1 rue du Houx

Accompagnement et informations aux aidants : Lundis 2, 9, 23, 30 mars et 6 avril
(sur inscriptions et renseignements :
secrétariat de St Malo – 02 99 80 86 43 ou
Marion Hommet (psychologue) –
hommet.francealzheimer35@gmail.com)

Groupe de paroles pour les aidants :
samedi 14 mars de 10h à 12h

Permanence à la Maison des aînés et des aidants – 34 place du Colombier à
Rennes : jeudi 5 mars de 14h30 à 16h30

Mobilisation cognitive : lundi 2 mars de
10 h à 12h

**France Alzheimer 35 : à CHARTRES DE
BRETAGNE – EHPAD La Poterie**

Groupe de paroles : lundi 11 mars de 10h
à 12h

Contact Numéro unique : 02 99 80 86 43

*Durant tout le mois de Mars : **Zentonic** ouvrira gratuitement ses séances à toutes personnes souhaitant découvrir des activités physiques douceur (gym corps et mental ou marche nordique) ou de la sophrologie . A noter : ces séances sont toutes accessibles au public malentendant grâce au prêt de boucles magnétiques.*

<http://zenactisport.fr/les-jours-et-horaires-des-seances/>

Contact : 06 71 26 90 04 pour renseignements/réservation

L'Association Entraide Fibromyalgie Ouest :

Permanence et informations : avec Christine Gontier-Duval qui nous parlera de la cohérence cardiaque : **Mercredi 4 mars à 13h30**

Permanence à la clinique de la Sagesse :
Lundi 9 mars de 14h à 17h

*

Café discussions proposé par LADAPT-
attention changement de lieu : 200 avenue du
Général Patton (nouvel espace à découvrir dans
le quartier) **de 14h30 à 16h30 – 02 23 27 23 21**

Si vous avez un rêve, venez l'accrocher à la
Cohue ! – Emmanuelle Henry – agitatrice de
participation citoyenne – la Cohue : **mercredi
25 mars**

*

**Association d'Aide aux Victimes d'Accidents
Médicaux Grand Ouest** : Assemblée Générale
samedi 21 mars à 14h – Salle polyvalente – Le
Corong (face au lac) à GLOMEL. Avec la
présence de délégués, d'avocats et de médecins.

Informations : Yolande Le Menec, Présidente,
02 96 29 89 17

*

L'association "Jonathan Pierres Vivantes"
propose une rencontre, ouverte à tous ses
adhérents et sympathisants, avec **Edith
ROUANET**, professeur de yoga, qui
interviendra sur le thème "**Prendre soin de soi
pendant un deuil**". - Maison Associative de la
Santé, 7 rue de Normandie à RENNES, à **partir
de 9h30, le samedi 21 mars.**

Contact : 07 67 79 04 35

Prochaines permanences : 5 mars et 2 avril de
17 à 19h (permanence suivie d'un groupe de
paroles à partir de 19 h.)



L'association « Rire et Bien Être » organise **le vendredi 6 mars**, son **Happy Soirée au profit cette année de l'association Aapedys 35**. Pour chaque entrée payante la moitié sera reversée à l'association. C'est une soirée placée sous le signe de la convivialité qui vous apportera détente, bien être et vitalité. Venez découvrir les bienfaits du yoga du rire et échanger, partager dans la bonne humeur autour d'un cocktail dinatoire.

Rendez-vous à 19H30, le 6 mars, à la salle des familles à Gévézé.

L'association Aapedys 35 organise le premier café dys de 2020, **le 7 mars de 9h30 à 12 h** - Maison des associations -6 cours des alliés à Rennes.

C'est l'occasion de venir échanger avec d'autres parents sur les difficultés de vos enfants mais aussi de trouver des informations et des conseils auprès des membres de l'association.

Les inscriptions sont obligatoires et doivent être envoyées sur la boîte mail de l'association : apedys35@wanadoo.fr

PROGRAMME BISTROT MEMOIRE

Echange de 15h30 à 16h30

4 mars : Aides à domicile : des financements existent – Michèle Priour, Assistante sociale

11 mars : Les mémoireS - Amandine Besnard, neuropsychologue

18 mars : L'accessibilité aux commerces, réfléchissons ensemble – La compagnie théâtrale QUIDAM

25 mars : Les unités spécialisées mais en quoi ? – Aurélie Tanvert, Gériatre

1 avril : Les troubles de la vision liés à l'âge – Delphine Barel, opticienne

Lieu : Café restaurant « Les Grands Gamins » 40 mail François Mitterand à Rennes

Arrêt de bus le Mail : C4 / 11

Concert solidaire : **dimanche 29 mars à partir de 15h30**, les « Chœurs du lundi » et « Chantepie chante » chanteront au profit du bistrot mémoire

Lieu : Eglise Saint Paul – rue de Brest à Rennes



A l'occasion de la journée mondiale de la trisomie 21, **le samedi 21 mars**, l'association **trisomie 21 Ile-et-Vilaine** vous convie à l'inauguration du SAVI « **Studio d'Apprentissage à la Vie Inclusive** », il ou elle la choisit !

Le studio, appartement d'entraînement, est situé **21 Place de Serbie à Rennes**. Les membres de l'association seront ravis de vous accueillir sur ces journées afin d'échanger avec vous sur ce projet et les autres projets de l'association.

C'est le moment idéal pour oser enfiler des chaussettes dépareillées en soutien à la journée mondiale de la trisomie 21 !

La bibliothèque vivante : Vendredi 13 mars de 15h à 18h – Kiosque du Citoyen.ne – Champs Libres à Rennes

Des personnes d'ici venues d'ailleurs partagent leurs parcours et leurs émotions, devenant le temps d'un après-midi Livres vivants.

Une bibliothèque vivante ne contient pas de livres en papier, les livres sont des personnes et les chapitres des expériences de vie. À cette occasion un dialogue bienveillant s'instaure et permet la rencontre de l'autre, de ses différences, au-delà de tout préjugé.

Le kiosque citoyen.ne est découpé en petits salons avec deux sièges et une petite table. Le "livre" attend son visiteur ou sa visiteuse qui lui est amené par quelqu'un de la logistique. La discussion démarre pour 20 minutes. Il y a des temps de pause. Ce sont environ 4 à 5 personnes qui sont vues dans l'après-midi.

Avec :

Cécile Cathelin de l'association Passons à l'acte

Joëlle Guyard qui a créé et développé sur Saint Malo le projet des " Marteaux du jardin"

Huguette Le Gall, présidente de l'association JALMALV 35

Marie Bruneau, militante à ATD Quart-Monde

Magali Guirriec, créatrice de YENEA, formatrice et accompagnatrice de projets

Anne Lecourt, écrivaine, autrice de " Les discrètes " sur les femmes bretonnes

Solenn, présidente de Soroptimist , **Lise**, dermatologue, chercheuse , **Nasrine Nabiyyar** - Breizhfemmes

LES JE(U)DIS SANTE

Les troubles de la mémoire, parlons-en : séance animée par le bistrot mémoire rennais

Jeudi 5 mars à 18h30 – Espace santé Olivier Sabouraud – 7 rue de Normandie – Rennes

Réservation conseillée : 02 23 62 22 11

Ciné débat « La vie affective et relationnelle des seniors » à la Résidence services seniors Espace & Vie La Mabilais

Avec le soutien de Laurence Hardy, sociologue et anthropologue, l'équipe de la résidence a accompagné les résidents dans la construction globale de ce projet dont ils étaient les acteurs à part entière

Rendez-vous le jeudi 5 mars à 15H – 5 rue Claude Bernard à Rennes

Réservation obligatoire par mail : accueil.mabilais@espaceetvie.fr
– 02 99 01 17 00



Rendez-Vous connecté

Vendredi 20 mars 10h – 18h
Espace & Vie La Bellangerais
34 avenue des Monts d'Arrée à Rennes

2 conférences : Expériences utilisateur. Initiation : objets connectés pour séniors dépendants et en perte d'autonomie

Information au 02 23 42 82 00

XIIe Journée régionale de l'équipe Ressource Régionale de Soins Palliatifs pédiatrique de Bretagne – La Brise
Jeudi 19 mars à partir de 9h – centre des congrès de Dinan
Tarif associatif : 38€ + 12 € adhésion à la Brise
Tarif individuel : 75€
Formation continue : 150 €

Reseau.labrise@chu-rennes.fr – 02 99 28 41 70

Programme :
www.labrise.fr/edition-2020-php