

Lettre d'informations - Novembre / Décembre 2021

Actualités de la Maison Associative de la Santé (MAS)

Fermeture de la MAS

Nous vous informons que la MAS sera fermée :

- Le vendredi 12 novembre.
- Du vendredi 24 décembre inclus au lundi 3 janvier à 14h.

Adhérents à la MAS : formez-vous sur la gouvernance et le bénévolat !



La Maison Associative de la Santé vous propose 2 nouvelles journées de formation :

Journée 1 « **Construire une gouvernance adaptée à son projet associatif** »
Mardi 23 novembre 2021

Journée 2 « **Mobiliser des bénévoles** »
Jeudi 25 novembre 2021

Animées par l'Association BUG
Public : adhérents à la MAS
Lieu : Maison des Associations - 6
Cours des Alliés - 35000 Rennes

Pour vous inscrire, [cliquez ici](#)

[Programme](#)

Sensibilisation à la postvention « L'accompagnement du deuil après un suicide »

Dans le cadre de ses missions relatives à la formation des professionnels, élus et bénévoles, (financées par l'ARS Bretagne), la MAS et le Collectif Vivre Son Deuil Bretagne avec le soutien logistique des partenaires sur les territoires, organisent entre novembre et décembre, 3 sessions de sensibilisation à la Postvention :

« L'accompagnement du deuil après un suicide » :

Rennes : le 19 novembre
Bain-sur-Oust : le 22 novembre
Breteil : le 2 décembre

Le Collectif Vivre Son Deuil Bretagne vous propose un cycle de rencontres « La Mort en Représentations » - Du 21 octobre au 4 décembre

La mort et le deuil restent trop souvent sujets à un évitement, voire à un profond rejet social, alors que ce sont des réalités essentielles et difficiles de toute vie humaine.

Venir à la rencontre du public pour aborder, avec des supports artistiques et culturels, les thèmes de l'absence, du deuil, de la mort...; tel est l'objectif du Collectif Vivre Son Deuil Bretagne avec le cycle de rencontres « **La Mort en Représentations** » qui aura lieu **du jeudi 21 octobre au samedi 4 décembre**.

[Programme](#)

Nouveau projet de la MAS : Les cafés associatifs à la Polyclinique Saint-Laurent !



La Maison Associative de la Santé a signé, en septembre dernier, une convention de partenariat avec la Polyclinique Saint-Laurent de Rennes.

Permettre aux patients du service psychiatrie d'être accompagnés par des associations de santé dans leur parcours de soin et préparer leur sortie, tel est notre but commun. Des associations adhérentes à la MAS et des associations partenaires, avec des professionnels de la polyclinique, se mobilisent chaque 1er jeudi du mois de 15h à 16h pour informer les patients des associations existantes sur le territoire.

Retour en bref sur l'édition 2021 des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) !

Les SISM 2021 ont eu lieu du 2 au 15 octobre autour de la thématique « Pour ma Santé Mentale, respectons mes droits ! ». 10 événements étaient programmés, dans 8 lieux rennais : tables rondes, ciné-débat, portes-ouvertes, présentation d'un projet théâtral, rencontres, bibliothèque vivante (ainsi qu'un forum sur la place de la Mairie qui a été annulé le 2 octobre en raison des intempéries). Cette édition a nécessité 14 réunions de préparation de la part du collectif. Un grand merci aux partenaires engagés !

Le bilan complet sera prochainement disponible sur notre site internet.



Retour sur la marche nordique du patrimoine co organisée avec l'association ZENTONIC, le 9 octobre

« Une journée superbe », « Merci. Merci. Merci », « Expérience géniale, à renouveler ! », tels sont les retours enthousiastes des participants.

Une quinzaine de personnes issues d'associations adhérentes à la MAS et à Zentonic, s'est donnée rendez-vous l'après-midi du 9 octobre sur le site du château de Saint-Aubin-du-Cormier.

Au programme : la découverte de la marche nordique autour du lac et dans le bois (avec une aide individuelle si difficulté à la marche), la visite des ruines et l'histoire contée à deux voix des lieux, par Colette et Aurélie revêtue, pour l'occasion du costume de la Duchesse Anne.

Et si la MAS en faisait un rendez-vous régulier une fois par trimestre ? Nous sommes intéressés pour recevoir vos avis !

contact@maisondelasante.com - 02 99 53 48 82
zentonic35@orange.fr - 06 71 26 90 04



Actualités des associations adhérentes

Zoom sur une association ...

Yves BOCCOU, président de l'Association des Parkinsoniens d'Ille-et-Vilaine, s'est prêté au jeu des questions pour la rubrique « Zoom sur une association ».

Pouvez-vous nous parler de votre association ?



L'association de Parkinsoniens d'Ille-et-Vilaine (APIV) est membre de la MAS

depuis plus d'une dizaine d'années. L'APIV forte de près de 150 adhérents a pour mission d'aider, d'assister les malades et les aidants souffrant de cette maladie neurologique. La maladie de Parkinson est la seconde cause de handicap en France, derrière les AVC. Elle touche environ 200.000 personnes en France, et malheureusement cette maladie progresse au fil des temps, sans espoir de guérison. C'est une maladie « pour la vie » qui se traduit par un vieillissement prématuré évoluant vers la perte d'autonomie. Les symptômes les plus fréquents sont les tremblements au repos, la lenteur des mouvements, la rigidité musculaire, la perte d'équilibre, les troubles de la voix, de la parole et de l'écriture. L'APIV fonctionne comme toute autre association, avec un conseil d'administration, un bureau, des statuts et organise chaque année une dizaine de rencontres dont plus de la moitié est animée par des professionnels de santé. En outre, elle reçoit les patients atteints par cette pathologie dans différents points de rencontre du département dont la MAS à Rennes ou sous couvert des CLIC à Redon, Saint-Malo ou dans les pays de Vitré et de Fougères. En conclusion, l'APIV est proche de ses adhérents, s'appuie très fortement sur les structures sociales du département et principalement la MAS .

Pouvez-vous nous parler d'une action qui vous tient à cœur ?

Il s'agit de la rédaction trimestrielle de notre publication du journal en 8 pages de l'activité de l'asso et de la publication de la revue Le Parkinsonien Indépendant des huit associations départementales faisant corps avec nous.

Quelle est la valeur qui vous anime ?

Sans hésitation aucune : LA SOLIDARITE

Contacts :

Yves Boccou – Tél. 02 99 62 79 74
Christine Landais – Tél. 06 70 41 18 37
E-mail : asso.apiv@outlook.fr

Bistrot mémoire : "Entendre, voir et se souvenir : l'influence des problèmes de vision et d'audition sur la mémoire dans le grand âge" - 3 novembre

Le 3 novembre prochain, venez échanger avec le Professeur Dominique Somme sur les troubles sensoriels et les conséquences de ces derniers sur nos capacités de mémoire.

En effet, l'avancement dans l'âge s'accompagne souvent de pertes auditives, presbycusie, ou visuelles, presbytie.

Ces déficits sont-ils un facteur de risque pour la mémoire ? Augmentent-ils les difficultés de mémoire déjà existantes ? L'appareillage auditif ou le port de lunettes permettent-ils de préserver la mémoire ?

Autant de questions que vous pourrez aborder le 3 novembre à partir de 15h au salon MY Bouvier, 89B mail François Mitterrand !



Pour plus d'informations :

contact@bistrotmemoirerennais.com
06 30 77 64 75
02 99 59 51 23

Baromètre UNAFAM 2021

À l'occasion de la Journée nationale des aidants, l'Unafam, l'association qui accompagne l'entourage des personnes vivant avec des troubles psychiques, dénonce, dans la 2ème édition de son baromètre, les manquements et abandons que vivent au quotidien des millions de Français.

5 chiffres clés à retenir



30%

des personnes interrogées affirment que **le quotidien de leur proche malade s'est aggravé** en une année.

30%

des personnes interrogées déclarent que **leur proche vit encore chez eux**.



7%

des répondants déclarent que leur proche **bénéficie de la Prestation de Compensation du Handicap**.



64%

des personnes interrogées déclarent que la maladie de leur proche a eu **un impact sur leur propre santé**.



<20%

des personnes vivant avec des troubles psychiques **travaillent actuellement**.

#LaForceDAvancer



unafam

Baromètre

Ailleurs dans le monde de la santé

"Viens, je t'emmène" - Ensemble prévenons l'isolement des aînés - Du 15 au 27 novembre



Cette 7^e édition de « *Viens, je t'emmène, la semaine des sorties entre générations* » se déroulera du 15 au 27 novembre.

Organisé en partenariat avec le magazine Notre temps et le Réseau Francophone des Villes amies des Aînés, *Viens, je t'emmène* affiche une programmation riche et variée. Plus de 60 propositions de sorties entre générations, pour découvrir ou redécouvrir un loisir, une association, un lieu, du sport bien-être, ou tout simplement pour discuter et partager du bon temps.

Programme

3114, le numéro national de prévention du suicide

Depuis début octobre, le numéro national d'appel pour les personnes en détresse psychique est actif.

Le 3114, est gratuit, confidentiel et accessible 7j/7, 24h/24.

À votre écoute, des professionnels de santé formés pour apporter des réponses adaptées

Numéro national de prévention du suicide, ouvert 24h/24 et 7j/7 :

3114



Novembre = Mois Sans Tabac !

La meilleure manière d'arrêter de fumer, c'est de s'inscrire à Mois sans tabac !



Pour arrêter la cigarette et être accompagné tout au long de votre arrêt, profitez de Mois sans tabac. Arrêter de fumer pendant 30 jours multiplie par 5 vos chances d'arrêter définitivement la cigarette.

[Tabac info service](#)

Ambassad'air : dispositif rennais pour s'informer et tester la qualité de l'air

La Ville de Rennes et la Maison de la consommation et de l'environnement mettent à la disposition des habitants et des équipements de quartier **une quarantaine de capteurs de particules fines (PM2.5)**, de la qualité de l'air intérieur...Les Rennaises et les Rennais qui le souhaitent peuvent ainsi effectuer des mesures, en posant les capteurs sur leur vélo, chez eux, au travail, dans leur jardin ou sur leur balcon. Le prêt du matériel ne peut excéder quatre semaines.

Pour se renseigner, [Ambassad'air - Mce](#) (mce-info.org)

Visio conférences :

- Jeudi 25 novembre à 18h30 : le radon, connaître et prévenir les risques

<https://us02web.zoom.us/j/89756358911>

ID de réunion : 897 5635 8911

ou par téléphone : +33186995831, code 89756358911# France

- Mercredi 15 décembre à 18h30 : qualité de l'air intérieur, la mesurer pour l'améliorer et la préserver

<https://us02web.zoom.us/j/85438253872>

ID de réunion : 854 3825 3872

+33170950350, code 85438253872# France

Ma santé, mes droits : restons informés



Rubrique de France Assos Santé

Santé info droits - la ligne de France Assos Santé - 01 53 62 40 30

« Malgré des radios très explicites, mon cancer n'a pas été détecté assez tôt. Mon traitement a donc été retardé inutilement et son efficacité a surtout été gravement réduite. Je veux engager une procédure pour que mon préjudice soit indemnisé. Comment faire ? »

Une question juridique ou sociale liée à la santé ?... Des écoutants spécialistes vous informent et vous orientent les : Lundi, mercredi, vendredi de **14h à 18h** et les mardi et jeudi de **14h à 20h**. Vous pouvez aussi poser votre question sur : www.france-assos-sante.org/sante-info-droits



Maison Associative de la Santé

7 rue de Normandie
35 000 Rennes
02 99 53 48 82
contact@maisondelasante.com

www.maisondelasante.com



Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}

Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Maison Associative de la Santé.

[Se désinscrire](#)



