

LA LETTRE DU MOIS

FEVRIER

Chers adhérents, chers sympathisants,

Cette première lettre de 2023 est l'occasion de vous présenter nos vœux de bonne année pour vous tous et vos proches. L'UNAFAM a obtenu en 2022 des avancées importantes dans la prise en charge et l'accompagnement des personnes atteintes de troubles psychiques notamment par la mise en place des Plans Territoriaux de Santé mentale, l'accès à la Prestation de Compensation de Handicap.

Le Président de la République, Emmanuel Macron, [a présenté ses vœux pour 2023 aux acteurs de la santé](#), lors d'un déplacement au Centre hospitalier Sud Francilien. Aucune allusion à la psychiatrie.

Une fois de plus, la psychiatrie et la santé mentale de nos concitoyens n'apparaissent pas prioritaires.

"Il n'y a pas de santé sans santé mentale : les professionnels de la psychiatrie et de la santé mentale, les usagers et les familles méritent d'être concernés par les préoccupations et les vœux présidentiels pour 2023 et les années à venir".

Nous avons le plaisir de vous annoncer l'ouverture de la page Facebook de notre délégation : visitez-la par simple clic sur l'icône en marge.

Dans cette Lettre

- 1 [Edito](#)
- 2 [Unafam 38](#)
 - Accueils- Conviviales
- 3 ➤ Calendrier des groupes de parole
- 4 ➤ Calendrier des formations Unafam
- 5 ➤ Agenda du mois
- [Nos partenaires](#)
 - Agenda
- 6 ➤ Informations
- [Vidéo du mois](#)

Retrouvez toutes nos informations sur le site de la délégation 38
<https://www.unafam.org/38>

et sur



PERMANENCES

D'ACCUEIL



Changement
de lieu
pour les accueils
à Bourgoin !

Changement
de jour
pour les conviviales
à Grenoble !

Accueils individuels

Sur RV

Bassin grenoblois et Sud Isère sur RV au 04 76 43 12 71 du lundi au vendredi 9h -12h30 / 13h30 -17h

- **Grenoble**, Maison des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux, tous **les mardis** de 17h00 à 19h00 et **les 3 premiers vendredis** du mois de 12h00 à 14h00.

Mardis 7 - 14 - 21 - 28 / 02 et Vendredis 3, 10 et 17 /02

Pays voironnais - sur RV par SMS au 07 68 02 97 86.

- **Voiron** Accueil au 6 av. Léon et Joanny Tardy, **les lundis** de 18h à 20h,
Lundi 13 - 27 /02

Nord-Isère - sur RV au 07 8 2 51 74 58

- **Bourgoin-Jallieu** Accueil , maison Diedierichs, 15 place J.J. Rousseau **le 1er et 3ème** jeudi du mois de 16h00 à 18h45

Jeudis 2 et 16 / 02

- **La Tour du Pin** Accueil , impasse Romain Bouquet (près de la poste)
le 1er mercredi du mois, à partir de 16h00

Mercredi 1 /02

Roussillon et Vienne - sur RV au 06 52 81 39 86

Réunions conviviales

Sur RV

Nous vous proposons un moment chaleureux où chacun peut venir échanger avec d'autres familles au cours d'une réunion conviviale :

Bassin grenoblois et Sud Isère, sur RV, inscription par mail au 38@unafam.org

- **Grenoble**, Maison des associations, le 1er lundi du mois de 17h à 19h

Lundi 6 /02

Pays voironnais - sur RV, inscription par **SMS** au 07 68 02 97 86.

- **Voiron**, 6 av. Léon et Joanny Tardy, le **1er lundi du mois** de 18h à 20h **en présentiel**

Lundi 6 /02

GROUPES DE PAROLE

Planning des groupes de parole pour les aidants

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire
contactez la délégation au 04 76 43 12 71 ou 38@unafam.org

Nous vous proposons différents groupes de parole pour 2023 : ils auront lieu 1 fois par mois pour une durée de 10 séances et seront animés par une psychologue clinicienne et une référente Unafam. Pour plus d'informations [cliquez sur ce lien](#)

- **A Grenoble :**
 - Groupe de Parole familles **mardi de 18h45 à 20h15**
 - Groupe de Parole frères et sœurs **mercredi de 18h30 à 20h**
 - Groupe de Parole grands-parents **mardi de 18h15 à 19h45**
- **Pour les territoires éloignés : en visio**
 - Groupe de Parole familles **jeudi de 18h à 19h30** (en attente de confirmation)
- **A Voiron :**
 - Groupe de Parole familles **3^{ème} lundi de 18h à 19h30**
- **A Bourgoin-Jallieu :**
 - Groupe de Parole familles **lundi de 19h à 20h30**
- **A Vienne :**
 - Groupe de Parole familles **1^{er} mercredi de 18h30 à 20h**

Pour vous inscrire contactez la délégation (coordonnées ci-dessus)

CDI

Centre de Documentation et d'information

Le Centre de Documentation et d'Informations est ouvert tous les 2^{ème} jeudi du mois de 17h30 à 19h30 à la Maison des Associations de Grenoble et vous propose :

Livres, périodiques, documentation : depuis plus de 10 ans à Grenoble, consultations, prêts et échanges autour d'un livre entre adhérents.

Les Rencontres familles : depuis 2019, le CDI organise et anime en direction des familles de l'Isère des rencontres mensuelles en présentiel et / ou en distanciel, autour d'une problématique les concernant en tant qu'aidants et en les informant en particulier sur les prises de position, les actions voire les solutions proposées par l'Unafam

Pour suivre la rencontre en distanciel, inscrivez-vous au 38@unafam.org pour recevoir le lien de connexion.

Jeudi 9 /02

Planning des formations pour les aidants

*Pour plus d'informations ou pour vous inscrire
contactez la délégation au 04 76 43 12 71 ou 38@unafam.org*

FORMATIONS 2023

FEVRIER	Journée d'information sur les troubles psychiques - Samedi 25 février	Grenoble
MARS	Atelier d'entraide PROSPECT - Samedis 4, 11 et dimanche 12 Mars Journée d'information sur les troubles psychiques - Samedi 25 mars	Grenoble Mens
AVRIL	Atelier d'entraide PROSPECT - Vendredi 31 mars, Samedi 1 ^{er} Dimanche 2 avril	Bourgoin
JUIN	Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie - Samedi 10 juin Mieux Communiquer avec son proche bipolaire - Samedi 24 juin Inscription PROFAMILLE / avec le C3R / fin Juin / pour démarrer en Septembre	Bourgoin Grenoble Grenoble
OCTOBRE	Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie - Samedi 21 octobre Journée d'information sur la dépression résistante - Vendredi 6 octobre Journée d'information sur les troubles psychiques - Samedi 14 octobre	Grenoble Grenoble Voiron
NOVEMBRE	Journée d'information sur les troubles psychiques - Samedi 25 novembre Journée Troubles du Comportement de l'enfant et de l'adolescent - novembre	Vienne Grenoble

Agenda du mois de l'Unafam

Samedi 25 février à Grenoble de 9h à 17h

L'Unafam propose une **Journée d'information sur les troubles psychiques** destinée à toute personne concernée par la maladie d'un proche souffrant de troubles psychiques et désireuse de mieux comprendre la maladie et les structures existantes sur le département. Cette journée est gratuite avec une inscription obligatoire.

Pour plus d'informations [cliquez ici](#), pour consulter [le flyer](#) et pour vous inscrire contactez la délégation au 04 76 43 12 71 ou 38@unafam.org



Nouvelles de nos partenaires

Agenda

Jeudi 2 février de 13h45 à 16h30 au Centre horticole de St Martin d'Hères

Le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) et le Pôle Prévention et Réduction Des Risques de la Ville de Grenoble ont le plaisir de vous inviter à l'atelier « **Prévenir l'addiction à l'alcool** » organisée dans le cadre du Dry January.

Inscription gratuite : alice.gagnant@grenoble.fr ou 06 42 94 59 56

Pour plus d'informations [cliquez ici](#)



Jeudi 2 février à 20h au cinéma Le Cap à Voreppe

Le CLSM du Pays voironnais vous invite à un ciné-débat **dans le cadre de la semaine de la prévention du suicide**, avec la projection du film « Virgin Suicides » qui sera suivie par un débat en présence de l'équipe du Dr E. Vacher, médecin psychiatre du Centre Thérapeutique Ambulatoire Intensif. (Tarif unique : 4€)

Inscription au 04 76 93 16 54 ou cias@paysvoironnais.com Plus d'informations [ici](#)



Mercredi 22 février de 14h à 16h, 21 bis av. Marcelin Berthelot à Grenoble

L'APF France Handicap propose un **accompagnement pour les personnes ayant des difficultés d'accès à leurs droits**. Une fois par mois, Chantal, Sophie et Christel se proposent de prendre du temps pour écouter, répondre aux questions, orienter et/ou conseiller, lors de permanences Handi-Droits à la délégation APF France Handicap de Grenoble.

Dimanche 26 février au cinéma Mon Ciné à Saint Martin d'Hères

Ciné Relax organise des séances accessibles aux enfants et adultes dont le handicap entraîne des troubles du comportement.

Grâce à l'accompagnement des bénévoles et à l'information du public, personnes avec et sans handicap partagent le plaisir du cinéma. Il n'y a pas de pub et le son est moins fort.

Pour plus d'informations cliquez [sur ce lien](#)



Informations

GEM L'heureux Coin

Le GEM de Grenoble vous propose le planning de ses **temps forts pour février**. Vous pouvez consulter ce programme [en cliquant ici](#)

Du sport santé sur ordonnance

Le Conseil Local de Santé Mentale du Pays Voironnais vous informe de la mise en place du « **dispositif Prescri'Bouge** » en Pays voironnais.

Plus d'informations en cliquant [sur ce lien](#)

Plateforme Happy Visio. La Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie et le Département de l'Isère propose aux aidants un accès privilégié aux webinaires de la plateforme Happy Visio.

Elle propose notamment des conférences spécifiques à destination des aidants, sur des sujets comme l'équilibre personnel, la santé, le sommeil ...

Plus d'informations en cliquant [sur ce lien](#)

Vacances Adaptées

Le choix des vacances d'été, pour certains, débute maintenant ou va bientôt débiter avec la parution de nombreuses brochures de Vacances Adaptées, à destination des personnes en situation de handicap.

Le CNLTA -Conseil National des Loisirs et du Tourisme Adaptés- a réalisé quelques documents à destination des personnes en recherche de séjours/vacances adaptées.

Vous trouverez le **guide conseil « Comment choisir son séjour de vacances adaptées »** (manuel donnant des précisions sur les éléments à prendre en compte lors du choix d'un séjour de vacances adaptées organisées) [en cliquant ici](#) et sa **version FALC** -Facile A Lire et à Comprendre- [est ici](#)

Pour consulter le **catalogue** répertoriant l'ensemble des **adhérents du CNLTA** (avec une présentation de chacun – organismes de vacances adaptées/associations représentant les usagers/hébergeurs/organisme de formation) [cliquez ici](#)

Vidéo du mois

10 idées reçues sur la dépression (durée 10')

« La dépression c'est par définition un état dans lequel la volonté ne suffit pas et le fait de prendre sur soi ne va pas guérir les maladies. » Afin de balayer les fausses idées sur la dépression, le **professeur Lejoyeux** s'exprime sur 10 idées reçues sur la dépression.

Vous pouvez retrouver cette vidéo [en cliquant ici](#)

