



Prenons notre élan pour nous projeter sur 2024

UNAFAM 69

Métropole de Lyon et Rhône



Chers adhérents, chers sympathisants, chers partenaires,

En 2023, L'UNAFAM a fêté ses 60 ans :
60 ans de combats qui nous donnent l'énergie pour écrire,
construire et vivre ensemble cette nouvelle année.

Une année que nous souhaitons pleine d'espoir et de promesses pour que la vie des personnes vivant avec des troubles psychiques et celle de leur entourage soit améliorée, pour que nos proches reçoivent partout des soins et un accompagnement de qualité, pour que l'accès aux droits fondamentaux soit garanti et que chacun trouve ainsi sa place de citoyen dans la société.

L'année écoulée a été riche malgré les difficultés que traversent les professionnels qui soignent et accompagnent nos proches. **Nous saluons leur énergie et leur engagement envers les personnes.**

Les idées ambitieuses de transformation portées par le Projet Territorial de Santé Mentale du Rhône font leur chemin grâce à la dynamique collective des acteurs impliqués dans le champ de la santé mentale du territoire. L'UNAFAM 69 y contribue de manière très active.

Des avancées concrètes ont vu le jour : bonnes pratiques en faveur du rétablissement, développement de la pair-aidance professionnelle, participation des personnes aux projets et décisions qui les concernent, prise en charge précoce des troubles psychotiques, aide aux aidants de façon systématique et le plus tôt possible pour soutenir les familles. Les politiques publiques des collectivités territoriales sont en convergence avec ces ambitions.

Cet effort collectif, ces premiers résultats, montrent que c'est possible ; les effets sont inestimables. Merci à vous tous ! Il s'agit maintenant de **généraliser le mouvement sur notre territoire, et au-delà** ! Le baromètre 2023 de l'UNAFAM illustre en quoi les besoins sont là.

Plus que jamais en 2024, les bénévoles de la délégation sont mobilisés pour vous accueillir, partager vos émotions et vos souffrances, répondre à vos demandes, vous offrir des temps d'information et de formation **afin que vous soyez accompagnés dans un parcours d'aidant plus fluide et serein.**

Plus que jamais en 2024, les bénévoles de la délégation sont mobilisés pour **continuer les combats de l'Unafam** : défendre les droits et lutter contre la stigmatisation.

Nous vous invitons dès maintenant à venir nous rencontrer lors de notre prochaine assemblée annuelle qui aura lieu le 9 avril.

A vous et à vos proches nous souhaitons une très belle année 2024

L'équipe des bénévoles de l'UNAFAM 69

[Baromètre UNAFAM 2023](#)

[Fresque des 60 ans de l'UNAFAM](#)

Découvrez dans cet agenda spécial nos propositions et celles de nos partenaires, avec de belles idées culturelles.

Pour vous informer sur nos services d'accueil et d'accompagnement et sur les actions que nous menons en faveur des proches aidants, vous pouvez nous contacter :

Par téléphone
04 72 73 41 22

Par mail
69@unafam.org

Site internet
[Unafam 69](#)

ACTIVITES et SERVICES AUX FAMILLES de L' UNAFAM 69

Les groupes de parole de l'Unafam



Le **groupe de parole** offre un lieu d'**échanges** et d'écoute pour les proches d'une personne vivant avec des troubles psychiques.

C'est un **temps de pause**, un espace privilégié qui permet d'être entendu(e), compris(e) et de s'exprimer sans jugement et en toute confidentialité.

A noter :

Les groupes de parole se déroulent **une fois par mois** (hors juillet et août).

Si vous êtes intéressé(e), prenez rendez-vous pour un accueil en appelant le 04.72.73.41.22.

Le saviez-vous ?

La délégation 69 Métropole de Lyon et Rhône propose **17 groupes de parole** sur le département dont 2 à Villefranche-sur-Saône et 1 en visioconférence.

Ces groupes sont spécialisés en fonction du lien que vous avez avec votre proche malade : **parents, enfants, conjoints ou frère/sœur**.

Les groupes de parole sont coordonnés par un **bénévole UNAFAM** et animés par un(e) **psychologue** qui favorise les échanges des participants, répartit équitablement le temps de parole, enrichit et recentre la discussion en donnant des repères susceptibles de faire progresser le groupe.

Les participants doivent être adhérents. Une participation financière est demandée.

PROCHAINES FORMATIONS ET JOURNÉES D'INFORMATION UNAFAM 69

Accédez **gratuitement** aux modules d'**e-learning thématiques**, sur notre plateforme **Form'aid@nts**, pour préparer et enrichir vos journées d'information.

Accès à Form'aid@nts ici

**Vendredi 12 janvier (demi-journée)
et samedi 13 janvier 2024 (journée)**



**Mieux communiquer avec un proche
souffrant troubles bipolaires**

Objectifs :

Acquérir des connaissances sur les troubles **bipolaires** qui peuvent entraîner des difficultés de **communication**.

Développer des moyens de faire face à ces difficultés afin de prévenir les rechutes, **améliorer la relation** et se préserver.

Samedi 3 février 2024

**Journée d'information sur
les troubles psychiques**



Notions de base sur :

- Les maladies psychiques
- Les différents soins possibles
- Le handicap psychique

Connaissance du "monde"
de la psychiatrie :

- Organisation
- Structures sanitaires et médico-sociales
- Associations œuvrant dans le champ de la psychiatrie

Objectifs :

- Acquérir des repères
 - Partager nos difficultés
 - Reprendre espoir
 - Donner envie de rencontrer des pairs-aidants
-

Samedi 23 mars 2024

Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie



Cette Journée abordera les questions suivantes

- Que faire lorsque son proche refuse de se faire aider ou lors de l'arrêt des traitements
- Accompagner le moment présent (l'importance du rôle des proches)
- Mieux réagir dans les situations difficiles (conduites agressives, risques suicidaires)
- Construire et développer un réseau de soutien
- Le rétablissement est possible

Samedi 4 mai 2024

Journée d'information sur la dépression sévère et résistante



Cette Journée vous permettra d'aborder

- Les stratégies thérapeutiques adaptées
- Les ressources disponibles pour vous et votre proche
- Les attitudes aidantes
- Les actions et réactions en cas d'idées suicidaires
- Le besoin de se préserver

PROCHAIN ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT À LYON

Atelier d'entraide Prospect

Samedi 8 juin 2024
Samedi 15 juin 2024
et Dimanche 16 juin 2024
(3 jours)



Objectifs de cet atelier :

- Vous permettre d'identifier, grâce au travail collectif de réflexion et d'élaboration avec les animateurs.trices, des savoir-faire et des stratégies pour une **reprise en main de votre propre vie**
- Vous donner la possibilité de construire des **projets d'avenir**.

La dynamique de l'atelier repose sur **l'aide de pairs à pairs**.

La participation est gratuite (repas compris).

Une journée Après-Prospect, 6 à 9 mois après l'atelier, permet aux proches aidants de poursuivre le travail engagé, en reprenant et en approfondissant les savoir-faire.

Bon à savoir !

Toutes les formations UNAFAM 69 sont organisées à Lyon et sont gratuites

Vous pouvez nous contacter au :
04.72.73.41.22

Si vous souhaitez en savoir plus sur toutes les actions de formation et d'information qui vous seront proposées par l'UNAFAM sur l'année 2021 rendez-vous sur :

[Le site de l'UNAFAM 69](#)

FORMATIONS EN LIGNE - UNAFAM

Nouveau e-learning
Troubles anxieux

[Site Form'aid@nts](#)

Inscription et e-learning gratuit
Durée estimé : 3h
Module créé par l'Unafam



LES INFORMATIONS DE NOS PARTENAIRES

NOUVEAUTE MDPH VOTRE DOSSIER EN LIGNE

Nouveau : je peux déposer mon dossier en ligne !

Vous pouvez remplir votre demande de compensation du handicap sur le site mdphenligne.cnsa.fr/mdph/69M



GRAND LYON

grandlyon.com

La MDPH, c'est la Maison Départementale pour les Personnes Handicapées. Elle peut répondre aux besoins liés à votre handicap. Ce **service** vous permet de saisir votre **demande en ligne** et de la transmettre à votre MDPH pour qu'elle instruisse votre dossier. Il vous permet de solliciter la MDPH en tant que **bénéficiaire** ou en tant que **représentant légal d'un bénéficiaire**.

Si vous rencontrez des difficultés pour remplir vos demandes MDPH spécifiques, **n'hésitez pas à contacter les bénévoles** de l'UNAFAM, ils sont là pour vous aider

[Faire ma demande en ligne](#)

A LIRE, ECOUTER, VOIR

JOURNEES CINEMA ET PSYCHIATRIE 24 ET 25 JANVIER 2024 à VILLEURBANNE

Centre Culturel de la Vie
Associative
234 Cours Emile Zola

Maison du Livre, de l'image et du Son
247 Cours Emile Zola



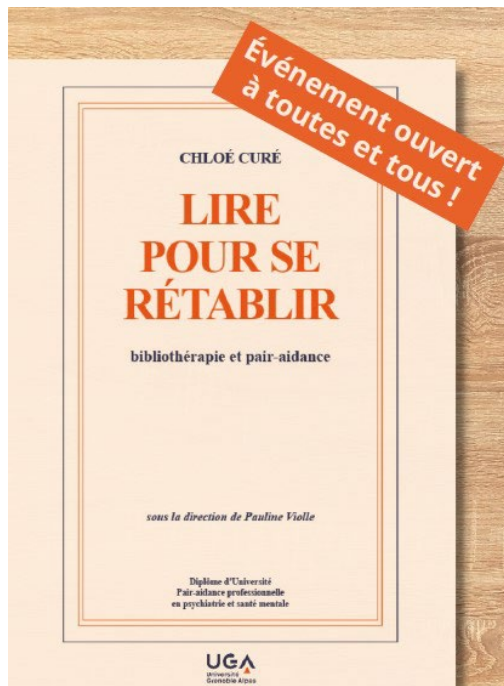
« Retour vers le futur,
c'était mieux après ! »

Un **événement unique** présenté par les CH Le Vinatier, Saint Jean de Dieu et Saint-Cyr-au-Mont-d'Or.

La journée thématique, s'arrêtera sur la transition que vit actuellement la question des soins psychiques, la manière dont leurs pratiques peuvent s'adapter à l'évolution de référentiels théoriques et sociétaux, aux tumultes de ce qui semble figurer d'une crise identitaire de la psychiatrie.

[Plus d'informations ici](#)

Immersion dans un atelier de bibliothérapie Le 1er Février 2024



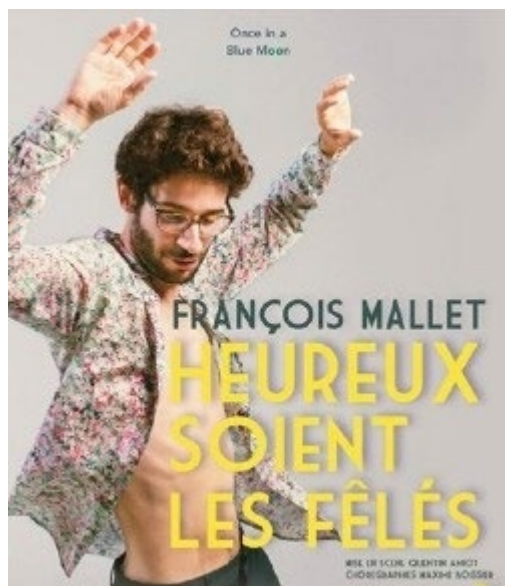
Le 1er février 2024,
à la Bibliothèque du CRR,
au 2e étage du bâtiment 417
pôle centre, CH Le Vinatier

“Lire pour se rétablir” : c'est le titre que Chloé Curé a donné à son mémoire de fin de D.U. en pair-aidance en santé mentale. À partir d'ateliers de bibliothérapie menés en stage, elle a exploré les vertus thérapeutiques du livre et travaille désormais à mettre sur pied un programme diffusable à grande échelle.

Inscription :

bibliotheque-crr@ch-le-vinatier.fr

ALLEZ VOIR LE SPECTACLE DE FRANCOIS MALLET DU 28 FEVRIER AU 2 MARS 2024



Bipolaire, gay et patineur artistique,
François Mallet joue à l'Espace Gerson et c'est un peu son Vegas à lui.

Morceaux choisis d'une jeune existence rythmée par cette perpétuelle urgence de vie où folie et sensibilité sont des affaires quotidiennes, jonchées de ces personnages délirants mais toujours criants d'amour et de vérité.

[Réservez ici](#)

Nous avons besoin de votre soutien

Agir avec nous, c'est rejoindre **une communauté** pour briser l'isolement des familles, les aider à trouver des solutions pour leurs proches et défendre leurs intérêts communs.

En devenant **adhérent**, **donateur** ou **bénévole**, vous soutenez nos actions en faveur des personnes vivant avec des troubles psychiques et de leur entourage : ensemble nous sommes plus forts !

Pour adhérer, renouveler votre adhésion ou faire un don, vous pouvez le faire dès à présent par chèque adressé par courrier à l'UNAFAM 69

[Contactez-nous pour devenir bénévole](#)
par mail à l'adresse mail : 69@unafam.org

PDF



UNAFAM 69

Métropole de Lyon et Rhône

66 rue Voltaire LYON 3

04.72.73.41.22

69@unafam.org

<https://www.unafam.org/rhone>

Cet email a été envoyé à 69@unafam.org, [cliquez ici pour vous désabonner](#) .

66 rue voltaire 69003 LYON FR