



**Les deux derniers  
mois d'hiver !**  
*Vos prochains rendez-vous*

**UNAFAM 69**

**Métropole de Lyon et Rhône**

Chers adhérents, chers sympathisants,

A Lyon, nous avons en principe gagné 66 minutes de soleil :  
c'est vrai que la nuit tombe plus tard, mais le soleil ne s'est pas  
beaucoup montré ces dernières semaines ...

**Souhaitons que février et mars nous apportent un peu plus de lumière!**

En attendant, découvrez toutes les actions et événements programmés par notre  
association et nos partenaires pour les prochains mois.

N'hésitez pas à y participer.

Et notez déjà la date de **notre prochaine assemblée annuelle** qui se  
déroulera à l'Espace Citoyen à la Mairie de Lyon 8ème **le 26 avril à partir de  
18 heures.**

**Nous vous espérons nombreuses et nombreux!**

Soyez assuré·e·s que le soutien, l'accueil et l'écoute des familles concernées  
par la maladie psychique d'un·e proche, sont au cœur des missions de  
l'UNAFAM.

**Ensemble nous sommes plus fort·e·s !**

**Prenez soin de vous et de vos proches et n'hésitez à nous rejoindre  
et à faire appel à nous !**

L'équipe des bénévoles de l'UNAFAM 69

*Pour vous informer sur tous nos services d'accueil et d'accompagnement et  
toutes les actions que nous menons en faveur des proches aidant·e·s, vous  
pouvez nous contacter :*

Par téléphone  
04 72 73 41 22

Par mail  
69@unafam.org

Site internet  
Unafam 69

---

## PROCHAIN ATELIER D'ENTRAIDE PROSPECT à LYON

**Samedi 3 juin**  
**Samedi 10 juin**  
**et Dimanche 11 juin**



### Atelier d'entraide Prospect

(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

## PROCHAINES FORMATIONS ET JOURNÉES D'INFORMATION UNAFAM 69

**Samedi 4 mars**

### Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie

(1 jour)

*Afin de bénéficier pleinement de cette journée, il est recommandé de suivre en amont le module e-learning "Les schizophrénies" disponible gratuitement sur notre plateforme Form'aid@nts.*



---

**Samedi 1er avril**

**Journée d'information sur la  
dépression résistante**

*(1 jour)*

*Afin de bénéficier pleinement de cette journée, il est recommandé de suivre en amont le module e-learning "Dépression sévère, dépression résistante" disponible gratuitement sur notre plateforme [Form'aid@nts](mailto:Form'aid@nts).*



---

**Samedi 15 avril**

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

**Samedi 17 juin**

*(1 jour)*



**Afin de bénéficier pleinement de cette journée, il est recommandé de suivre en amont le module e-learning "Les troubles psychiques : des clés pour comprendre" disponible gratuitement sur notre plateforme [Form'aid@nts](mailto:Form'aid@nts).**

---

**Samedi 13 mai**



**Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires**

**(1,5 jour)**

**Afin de bénéficier pleinement de cette journée, il est recommandé de suivre en amont le module e-learning "Adapter sa communication avec un proche souffrant de troubles bipolaires" disponible gratuitement sur notre plateforme [Form'aid@nts](mailto:Form'aid@nts).**

---

**Bon à savoir !**

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

**Si vous souhaitez en savoir plus sur toutes les actions de formation et d'information qui vous seront proposées par l'UNAFAM en 2023 rendez-vous sur**

:

**L'inscription est obligatoire par  
téléphone au 04.72.73.41.22**

**Le site de  
l'UNAFAM 69**

## **FORMATIONS EN LIGNE - UNAFAM**

### **Nouveaux e-learning**

**Adapter sa communication avec un  
proche souffrant de troubles bipolaires**

**Dépression sévère, dépression  
résistante**

**Site Form'aid@nts**

### **Bon à savoir !**

**Inscription et e-learning gratuit**

**Durée estimée des e-learning : 3h**

*Modules créés par l'Unafam*



## **ÉVÉNEMENTS PARTENAIRES**

### ***Le saviez-vous?***

*La Ferme du Vinatier a à cœur de  
présenter des projets Culture et  
santé réalisés au sein  
d'établissements hospitaliers ou  
médicosociaux de la région pour  
les faire découvrir à un public plus  
large et rendre compte de la  
diversité des créations présentées  
dans le cadre de ce dispositif*

**Des ateliers créatifs, des  
expositions vous attendent....**

**Des ateliers  
"Art du Recyclage"**



On peut **refaire le monde** avec trois  
bouts de ficelles et **beaucoup  
d'imagination !**

iakhMan pose ses valises d'objets  
hétéroclites à la Ferme du Vinatier et  
**initie les publics** à la création de

**Ateliers ouverts à tous  
de 14h00 à 16h30**

**les 23 et 24 février  
et 9, 10, 23, et 24 mars**

**Projet de création plastique avec  
iakhMan**

*Issu de l'univers du graff et du lettrage,  
iakhMan a forgé au fil du temps et des  
rencontres son identité propre et  
développé son univers singulier.*

**sculptures** à partir d'objets non  
destinés initialement à devenir des  
œuvres d'art !

**Informations et réservations**

**Par téléphone :**

**04 81 92 56 25**

**Par mail :**

**laferme@ch-le-vinatier.fr**

## **Exposition**

**"Voyages en cartes postales, les  
mots, les notes et l'image"**

**A voir jusqu'au 24 février 2023**



**Pour en savoir plus  
cliquez ici**

## **Embarquez pour des voyages en cartes postales**

**Un projet collectif de création** en  
partenariat avec le dispositif Culture  
NoMad du Centre psychothérapique de  
l'Ain

à partir de la thématique du voyage, de  
chansons et de cartes postales mêlant  
écriture de textes et mélodies.

## **Programme Culture et Santé**

Dans le cadre de **son projet d'action  
artistique au sein des services de  
soins à la Ferme du Vinatier** l'artiste  
iakhMan vous invite à découvrir son  
univers original.

## **Colina, c'est quoi ?**

**Notre objectif : œuvrer pour la  
santé mentale des jeunes adultes  
à travers une remise en  
mouvement par le corps, le lien  
social et la nature.**

**Entre avril et juillet, des groupes  
de 12 personnes partent marcher  
en itinérance**, sac sur le dos,  
pendant 6 jours ou plus sur un

## **La réunion d'information**

Vous êtes intéressé (e) ? avez envie  
d'en savoir plus ? Connectez-vous à  
la réunion en cliquant directement  
sur Google Meet (pas d'inscription  
nécessaire à ce stade).

Si vous ne pouvez pas assister à la  
réunion d'information, contactez-  
nous

sentier de grande randonnée, en France. Ce sont donc à chaque fois 5 binômes ( un jeune de 18 – 35 ans environ en rétablissement de trouble psy et un proche de confiance) et 2 accompagnants bénévoles qui organisent le séjour.

Les étapes sont d'environ 20 kms par jour : marcher ensemble, à son propre rythme dans un esprit bienveillant, à la fois familier et qui permet de nouvelles rencontres.



**15 février**

**🕒 19:30 – 21:00**

**Sur Google Meet**

Concrètement, des marches itinérantes pour les 18-35 ans – en rétablissement de troubles psy – et leurs proches sont organisées pour contribuer au mieux-être et à l'élaboration du projet de vie de chacun(e).

Des accompagnements personnalisés permettent ensuite d'avancer sur ses projets personnels quels qu'ils soient grâce à des séances de coaching individuelles pour retrouver son pouvoir d'agir.

**Pour en savoir plus  
cliquez ici**

### **Quelles sont les marches itinérantes en 2023 ?**

25 avril –30 avril

📍 de La Côte Saint-André, Isère 📍 à Bourg-Argental, Loire

30 avril – 5 mai

📍 de Bourg-Argental, Loire 📍 au Puy en Velay, Haute Loire

10 juin –17 juin

📍 du Puy en Velay, Haute Loire 📍 à Nasbinals, Lozère

2 juillet –8 juillet

📍 de Vannes à Vannes, golfe du Morbihan

9 juillet –15 juillet

📍 de Conques, Aveyron 📍 à Rocamadour, Lot

---

## Atelier Théâtre

Samedi 25 février



Pour les jeunes de 13 à 17 ans  
confrontés à la maladie,  
au handicap ou à l'addiction d'un  
proche.

*RDV le 25 février de 14 h à 17h  
180 rue Cuvier- 69006 Lyon*



Une activité originale:  
**initiation au théâtre**

Une grande partie de cette activité  
est **en anglais** et permet de  
s'approprier cette langue de façon  
amusante.

C'est l'**occasion de découvrir le  
théâtre** et peut être, qui sait, de  
trouver une nouvelle passion !

Inscriptions en ligne

## L'arbre à palabres, GEM de L'ARBRESLE

**vous propose ses prochaines activités**

- **16 février**: Sortie Bowling à  
Civrieux de 13h à 17h (5€)
- **22 février**: Concert gratuit au  
Conservatoire de Lyon de  
11h à 16h
- **22 février**: Mouv'Danse de  
17h30 à 19h (5€)



Plus d'informations  
07 68 71 59 57  
arb69pal@gmail.com



**Du 8 au 14 avril 2023**

## **Ateliers théâtre-répét JADE**

Ces ateliers sont destinés à des **jeunes aidants âgés de 8 à 18 ans**, qui s'occupent d'un parent, grand-parent frère ou sœur malade et/ou handicapé. Ils se déroulent sous forme de **séjours en résidence encadrés** par des professionnels du théâtre et d'animation. Les ateliers et les séjours sont **GRATUITS pour les jeunes**.

**Lieu : Les Cartières, 36 route de la Gare, 69630 Chaponost**

[Pour en savoir plus](#)

Nous faisons appel à vous afin de repérer des jeunes en situation d'aidance et leur proposer de participer au second dispositif JADE 2023 en région lyonnaise

## **Préparation de la Journée Nationale des Aidants**

### **Le 1er mars**

Nous vous convions à un **temps d'échanges en présence du collectif métropole aidante et des élus de la Métropole de Lyon** pour préparer la journée nationale des aidants qui aura lieu le **Vendredi 6 octobre 2023**

Les professionnels et le grand public pourront aller à la rencontre des acteurs et des propositions de soutien du territoire.



Mercredi 1er mars de 14h à 16h  
Au sein du lieu d'accueil  
Métropole Aidante  
292, rue Vendôme, 69003 Lyon

**Attention: nombre de places  
limité**  
**Merci de n'inscrire qu'une  
personne par structure**

Inscription ici

## Appel à Témoignages

### Libérer la parole des jeunes aidant·e·s



Des **espaces de parole**  
pour les jeunes aidant·e·s,  
afin qu'ils ne se sentent plus  
seul·e·s

Un podcast (7 - 13 ans)

Une mini-série de témoignage  
sur YouTube, pour tous les  
âges

Afin d'**enrichir le contenu** des  
différents espaces de parole, la  
Pause Brindille lance un **appel à  
témoignages** à destination :

- Des **jeunes** (7-13 ans) qui  
**soutiennent leur(s) parent(s)** face  
à leur maladie psychique
- Et des **adolescent·e·s** qui sont  
confronté.es à la **maladie  
psychique de leur proche**

La Pause Brindille a à coeur de  
représenter une **diversité des  
situations** pour qu'il y ait une large  
identification des **jeunes aidant·e·s**.

**N'hésitez pas à participer!**

Envoyer un mail à  
Cécile Rimbault

**REPLAY voir ou revoir**



**Positive Minders** met en ligne différentes ressources numériques dont des webinaires, des replays...

**Positive Minders** est une association à but non lucratif reconnue d'utilité publique qui oeuvre pour la déstigmatisation en santé mentale

**N'hésitez pas à voir ou revoir les événements 2022 en replay**

## **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·e, donateur·trice ou bénévole**, vous soutenez nos actions en faveur des personnes vivant avec des troubles psychiques et de leur entourage, alors n'hésitez plus, contactez-nous et rejoignez-nous ! Nous avons besoin de vous ! Ensemble nous sommes plus fort·e·s !

*Pour adhérer, renouveler votre adhésion ou faire un don, vous pouvez le faire dès à présent:*

**- par chèque adressé par courrier à l'UNAFAM**

**- ou en ligne, en vous rendant sur [unafam.org](http://unafam.org)**

*Pour tous les règlements en ligne, les reçus fiscaux vous seront transmis par mail.*

**Adhérer à l'UNAFAM**

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



**UNAFAM 69**

**Métropole de Lyon et Rhône**

66 rue Voltaire LYON 3

04.72.73.41.22

[69@unafam.org](mailto:69@unafam.org)

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