

LA LETTRE DU MOIS

JANVIER

OÙ ?



Le nouveau site internet de la délégation Unafam Isère est en ligne.

Venez découvrir toutes les informations dont vous avez besoin, ainsi que d'autres ressources tels que le film de Michel Szempruch, le Mooc sur le rétablissement, le dossier « Handicap psychique – Au jour le jour » d'Amnesty International ou les articles de Presse en lien avec le travail sur

www.unafam.org/38

ACCUEIL DANS LES PERMANENCES

- ◆ **Grenoble** Maison des associations, 6 rue Berthe de Boissieux :
 - Accueil individuel : tous les mardis de 17h00 à 19h00 sans RdV et le 2ème et 4ème vendredi du mois de 11h00 à 13h00 sur RdV en téléphonant au 04 76 43 12 71
 - Conviviales : le 1er mardi du mois, de 17h00 à 19h00
 - Centre de Documentation et d'Information : le 1er jeudi du mois de 17h30 à 19h
- ◆ **Bourgoin-Jallieu** Accueil
 - ◆ Maison des Associations 73 rue de la Libération, salle Hypatie d'Alexandrie le 1er jeudi du mois de 16h00 à 18h45, sur RdV au 07 82 51 74 58
 - ◆ Maison des Usagers de l'ESMPI : le 1er et 3ème mardi du mois de 14h30 à 16h
- ◆ **La Tour du Pin** - salle 5, impasse Romain Bouquet (près de la poste) le 1er mercredi du mois, à partir de 16h00
- ◆ **Roussillon et Vienne** - sur RdV au 06 52 81 39 86

Consultez les permanences d'accueil à la Maison des Usagers du CHAI et des différentes cliniques du Bassin grenoblois et à l'APEX (Pôle Urgence au Centre Hospitalier Alpes Isère - CHAI) sur le site de la délégation : <https://www.unafam.org/38>

Site
délégation



unafam

PERMANENCES UNAFAM

ISERE

unafam

RELAXATION

NORD-ISERE

REUNION
CONVIVIALE

GRENOBLE

Maison des Associations



«UNE HEURE DE PSY PAR MOIS»

ECHIROLLES

Grand Place

REUNION GOUVERNANCE
ET BENEVOLES

GRENOBLE



EN JANVIER

Le Comité Territorial de Santé du Vals du Dauphiné vous informe d'ateliers destinés aux aidants familiaux :

- **Séances de relaxation** « sonore » à raison d'un **lundi** sur deux à **14 h** ou à **15 h 30**, au **CCAS de La Tour-du-Pin**.

Plus d'informations sur <http://art-therapie-musique.fr> ou au **06 71 57 83 77**

Mardi 7 janvier de 17h00 à 19h00 se tiendra à la Maison des Associations de Grenoble, **la réunion conviviale**.

Chaque premier mardi du mois nous vous proposons un moment chaleureux où chacun peut venir échanger avec d'autres familles, c'est aussi un lieu de ressources et de soutien entre pair-aidants.

Ces rencontres qui font suite à un premier entretien individuel peuvent servir de «Sas» avant d'intégrer un groupe de parole ou une formation, destinés aux aidants familiaux.

Rencontre gratuite sans inscription, après l'accueil individuel préalable.

La prochaine Conviviale aura lieu le mardi 4 février.

Samedi 11 janvier à 16h00

La bibliothèque Kateb Yacine à Grand Place vous propose dans le cadre de son cycle - Une heure de psy par mois- "Le nudge ou comment influencer sans contrainte" par Evelyne Rosset.

Lundi 13 janvier à 10h00 : Gouvernance, à 13h30 : Bénévoles Actifs

Les réunions Gouvernance et Bénévoles actifs se dérouleront en salle 319.

Les prochaines gouvernances auront lieu les lundis 10/2, 9/3, 13/4, 11/5, 8/6 et les réunions des BA les 9/3 et 11/5

Groupe Interactif Troubles Bipolaires

L'Unafam 38 et l'équipe du pôle psychiatrie du CHU vous invitent, dans le cadre du Centre Expert pour les troubles bipolaires, à participer au prochain **groupe interactif** en direction principalement des **membres de l'entourage familial** d'une personne souffrant de troubles bipolaires : un parent, un conjoint.e ou ami.e ou un enfant ou un membre de la fratrie...

Si votre proche est stabilisé et demandeur, il/elle peut vous accompagner.



GIB

CHU

LA TRONCHE

Pavillon Dominique Villars



Séance 1	La maladie bipolaire : état des lieux	14 janvier 2020
Séance 2	Annonce du diagnostic : ce qu'est la maladie bipolaire et ce qu'elle n'est pas (symptômes, diagnostics associés et diagnostics différentiels)	28 janvier 2020
Séance 3	La prise en charge d'un épisode aigu de la maladie bipolaire : de la psychothérapie aux médicaments, de la consultation de médecine générale à l'hospitalisation	11 février 2020
Séance 4	Évolution de la maladie bipolaire dans le temps : quels facteurs de risque, comment prévenir la rechute ?	18 février 2020
Séance 5	Répercussions familiales et sociales de la maladie bipolaire : la famille comme premier soutien	10 mars 2020
Séance 6	La prise en charge au long cours de la maladie bipolaire : sur qui s'appuyer ? Comment l'organiser ? Quelles prises en charges ?	24 mars 2020

Participation au groupe gratuite mais inscription obligatoire et assiduité requise.

Plus d'informations sur <https://www.unafam.org/isere/groupe-interactif-troubles-bipolaires> . Pour s'inscrire cliquer [ici](#) ou contacter le 04 76 43 12 71



AIDE AUX AIDANTS

LA COTE ST ANDRÉ

Centre Social Les Sources

Vendredi 17 janvier de 13h30 à 16h30

l'Association Française des Aidants propose une **formation en 6 modules**, qui s'adresse à tous les aidants familiaux, **du 17/01 au 21/02/2020**.

Ces formations sont gratuites.

Plus d'informations et inscription auprès de Mme Dubois Lilia – Formatrice sur formationaidants38@gmail.com ou au 04.76.36.31 00

ETATS GENERAUX

LYON

Hôtel de Ville

Mardi 21 janvier de 15h00 à 18h00

La restitution des Etats Généraux des personnes vivant ou ayant vécu des troubles psychiques aura lieu à l'Hôtel de Ville de Lyon.

Jeudi 23 janvier de 10h00 à 12h00

Le CLSM de Fontaine vous invite à un temps d'information et d'échanges portant sur la santé des adolescents intitulé « **Passages, ratages et impasses à l'adolescence : Comment aborder ces questions et accompagner un jeune pris dans les conduites addictives ?** »

Animé par Gisèle BASTRENTA, Psychologue Clinicienne,, Auteure du livre Face au haschich en collège et lycée



FONTAINE

Hôtel de Ville
Salle du Conseil Municipal

EN FEVRIER

Journées Nationales pour la Prévention du Suicide (JNPS)

L'UNAFAM38 fait partie du collectif des associations qui se mobilisent pour la Prévention du Suicide. Deux évènements sont organisés

JNPS

GRENOBLE

rue Félix Poulat



GRENOBLE

9 bis rue du Phalanstère

CONFERENCE

GRENOBLE

Maison des Associations,
6 rue Berthe de Boissieux
Salle de conférence



CDI

GRENOBLE

Maison des Associations
bureau 309



Samedi 1 février de 14h00 à 16h30

« A la rencontre du public avec, comme support, un Quiz facilitant le contact et l'échange. Un stand présentera les associations membres du collectif dont l'Unafam fait partie.

Venez nous rencontrer à ce moment-là !

Bénévoles de Unafam, n'hésitez pas à vivre cette expérience avec nous ! »

Lundi 3 février à 20h15

Au cinéma Le Club, une soirée sur le thème: **Le suicide en parler pour prévenir** avec le visionnage du documentaire de Juliette Warlop « **Partir, revenir ou l'ambiguïté de la vie** » suivi d'un débat avec la réalisatrice.

Entrée Libre

Mercredi 5 février 19H00

Conférence Unafam ayant comme objet « **la Présentation du Projet d'établissement du Centre Hospitalier Alpes Isère** » avec des responsables du CHAI de St Egrève dont Mme Bourrachot, Directrice.

Jeudi 6 février de 17h30 à 19h

Le Centre de Documentation et d'Information (CDI) est ouvert.

C'est un lieu où vous pourrez emprunter des documents et avoir un moment d'échanges autour de différents ouvrages, tous les 1ers jeudis du mois, hors vacances scolaires.

Rencontre gratuite sans inscription



REUNION
FESTIVE

ECHIROLLES

restaurant :
Instants partagés
23 rue Paul Hérault



Mardi 11 février de 18h00 à 20h00

Comme chaque nouvelle année, les bénévoles et les adhérents sont chaleureusement invités à une **dégustation de galettes des rois** !

Cette rencontre sera l'occasion d'apprendre à se connaître et d'échanger des informations de manière informelle et amicale.

Venez nombreux nous retrouver !

EN MARS

Du 16 au 29 mars : SISM 2020

L'édition 2020 des Semaines d'Information sur la Santé Mentale aura lieu du 16 au 29 mars, sur le thème « **Santé mentale et discriminations** »

Créées en 1990, les Semaines d'information sur la santé mentale sont une manifestation annuelle coordonnée par un collectif de 23 partenaires dont l'Unafam.

Chaque année un nouveau thème est proposé afin qu'associations, citoyens, usagers, professionnels et grand public se mobilisent et organisent des manifestations d'information et de réflexion dans toute la France.

Cette année, **la thématique permettra d'aborder deux axes** :

D'une part, l'impact des discriminations, sur la santé mentale des personnes qu'elles touchent. D'autre part, les discriminations auxquelles sont confrontées les personnes concernées par les troubles psychiques.

Les cinq objectifs des SISM sont de :

Sensibiliser le public aux questions de Santé mentale.

Informer à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la Santé mentale.

Rassembler par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.

Aider au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale .

Faire connaître les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

Plus d'informations [ici](#)

Nous vous communiquerons le programme détaillé dans les prochaines Lettres.

