

LA LETTRE DU MOIS

FEVRIER

« *Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin.* »



L'Edito

Françoise Braoudakis,

Présidente Déléguée

Départementale

de l'Unafam

Isabelle Pot,

Vice-Présidente

de la Délégation

départementale

de l'Unafam

Notre délégation illustre particulièrement bien ce proverbe africain : MERCI à tous les bénévoles engagés et à Anaïs, notre salariée...

Oui, ***nous allons loin !***

Des groupes de parole démarrent à Bourgoin, Grenoble, Vienne.

Notre catalogue de formation 2020 est prêt, vous le trouverez p2.

13 adhérents Unafam Représentants des Usagers (RU) démarrent leur mission dans 8 différents établissements de soins de l'Isère, pour 3 ans.

Une quinzaine d'adhérents Unafam s'impliquent dans les fiches actions du PTSM, dernière étape avant le déploiement de ce grand Projet Isérois sur les 5 années à venir.* Nos 6 commissions mettent en œuvre nos actions envers vous, familles et nos proches.

Cultivons le « **ensemble** », tissons des liens entre nous pour nous soutenir mutuellement dans les difficultés et les souffrances que nous traversons. Ensemble, avec nos diversités, nos complémentarités, nous sommes plus forts pour faire face à la tâche immense du soutien de nos proches.

Les temps conviviaux récents à Vienne et Bourgoin, la « soirée crêpes » du 11 février à Grenoble nous permettent de passer un bon moment ensemble et de mieux nous connaître.

Bonne découverte de notre Lettre de février, bonne lecture !

Prenez soin de vous,

*Retrouvez les vidéos du [colloque unafam](#) « **Vers l'alliance thérapeutique usagers, familles et professionnels** » en lien avec les fiches actions du Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM) en cours.

CALENDRIER DES FORMATIONS UNAFAM 2020

GRENOBLE et SUD GRESIVAUDAN

- ◆ **2 Groupes de parole familles** : 1fois/mois, le mercredi ou le jeudi.
Prochaines réunions : mercredi 19 février et jeudi 20 février
Plus de renseignements [ici](#), Inscriptions [là](#)
- ◆ **Groupe de parole Frères et sœurs** : selon la demande en février ou mars
- ◆ **Groupe de parole Après soi** : selon la demande
- ◆ **Journée Troubles Psychiques** :
Crolles : samedi 16 mai et Grenoble : samedi 17 octobre
Plus de renseignements [ici](#), Inscriptions [là](#)
- ◆ **Mieux communiquer avec son proche bipolaire** : samedis 28 mars et 4 avril - *Plus de renseignements [ici](#), Inscriptions [là](#)*
- ◆ **Atelier d'entraide PROSPECT** sur 3 jours : les dates seront communiquées ultérieurement. *Plus de renseignements [ici](#),*
- ◆ **Formation PROFAMILLE** avec le C3R : Elle est ouverte à tous les membres de l'entourage familial d'une personne souffrant de **schizophrénie ou de troubles apparentés**. Réunion initiale obligatoire **fin juin 2020** pour commencer la formation courant septembre. *Plus de renseignements [ici](#)*

BOURGOIN-JALLIEU

- ◆ **Groupe de parole familles** : 1fois/mois, le jeudi. **Prochaine réunion le 10/02** -
Plus de renseignements [ici](#) , Inscriptions [là](#)
- ◆ **Journée Troubles Psychiques** : samedi 26 septembre
Plus de renseignements [ici](#) , Inscriptions [là](#)
- ◆ **Atelier d'entraide PROSPECT** sur 3 jours : samedis 28 mars et 4 avril et dimanche 5 avril - *Plus de renseignements [ici](#), Inscriptions [là](#)*

VIENNE

- ◆ **Groupe de parole familles** : 1fois/mois, le mercredi. Première réunion : mercredi 12/02 de 18h30 à 20h00 - *Plus de renseignements [ici](#) , Inscriptions [là](#)*
- ◆ **Journée Troubles Psychiques** : samedi 4 avril - *Plus de renseignements [ici](#) , Inscriptions [là](#)*

Plus d'informations sur le site unafam.org/38

FORMATIONS
UNAFAM - 2020

3 SECTEURS



ACCUEIL DANS LES PERMANENCES UNAFAM

- ◆ **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

Les permanences unafam à la Maison des Usagers du CHAI, dans les cliniques du Bassin grenoblois et à l'APEX peuvent être consultées sur <https://www.unafam.org/38>

PERMANENCES UNAFAM

ISERE



Collège de psychiatrie de Grenoble

TABLE RONDE

ST EGREVE

Centre Hospitalier Alpes
Isère - Chapelle

EN FEVRIER

Samedi 1 février de 9h00 à 13h00 chapelle du CHAI

Le Collège de psychiatrie vous invite à une table ronde réunissant psychiatres et psychologues autour du thème : " Bords de la psychiatrie, Bords de la folie" Et si on parlait un peu de la psychiatrie !

Pour plus d'informations c'est [ici](#)

Journées Nationales pour la Prévention du Suicide (JNPS)

L'UNAFAM 38 fait partie du collectif des associations qui se mobilisent pour la Prévention du Suicide. Plusieurs évènements sont organisés

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 fait partie l'Unafam.

« Venez nous rencontrer à ce moment-là ! »

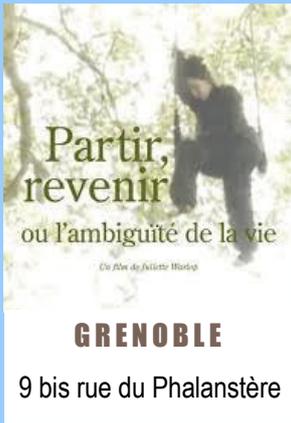
Bénévoles de Unafam, n'hésitez pas à vivre cette expérience avec nous !

JNPS

GRENOBLE

rue Félix Poulat





Partir, revenir
ou l'ambiguïté de la vie

de Juliette Warlop

GRENOBLE

9 bis rue du Phalanstère

MOIRANS
Lycée Pierre Béghin

Le Conseil Local de Santé Mentale du Pays Voironnais vous propose une soirée

CINÉ-DÉBAT

avec le court-métrage « J'ai pas peur »

LUNDI 3 FÉVRIER 2020
Projection du film : « J'ai pas peur »

En présence de Marie Mandy réalisatrice et de Dr Cécile Dufresne, pédopsychiatre au CHU de Grenoble et les membres du Collectif de lutte contre l'isolement et pour la prévention du suicide

Entrée gratuite

Plus d'informations au 04 76 93 16 54 ou marie-estelle.bouliere@paysvoironnais.com

Entrée libre



REUNION CONVIVIALE

GRENOBLE

Maison des Associations



CONFERENCE

GRENOBLE

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




CDI

GRENOBLE

Maison des Associations
bureau 309



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

Lundi 3 février à 20h00

Le Conseil Local de Santé Mentale du pays voironnais vous invite à participer à sa soirée **ciné-débat sur le thème du suicide des jeunes.**

La projection du **documentaire de Marie Mandy : « J'suis pas mort »** sera suivie d'un **débat** avec la réalisatrice et le Dr Cécile Dufresne, pédopsychiatre au CHU de Grenoble et les membres du Collectif de lutte contre l'isolement et pour la prévention du suicide

Plus d'informations au 04 76 93 16 54 ou marie-estelle.bouliere@paysvoironnais.com

Entrée libre

Mardi 4 février 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.

Les prochaines conviviales auront lieu les 3 mars et 7 avril

Mercredi 5 février à 19H00

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

Judi 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 GOUVERNANCE

GRENOBLE



changement
de salle!

REUNION
FESTIVE

GRENOBLE

Salle polyvalente
29 rue Moyrand



Lundi 10 février à 10h00

La prochaine réunion de Gouvernance se déroulera en salle 209.

Les prochaines gouvernances auront lieu les lundis 9/03, 6/4, 11/5, 8/6
Les réunions des Bénévoles Actifs (BA) les 9/03, 11/5

Mardi 11 février de 18h00 à 20h00

Comme chaque nouvelle année, les bénévoles et les adhérents sont chaleureusement invités à se retrouver pour une **soirée crêpes** !

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

Semaines d'Information sur la Santé Mentale :

SISM 2020 du 16 au 29 mars

Le thème de l'édition 2020 portera sur « **Santé mentale et discriminations** »

Cette 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.

Différentes manifestations auront lieu dans notre département

Nord-Isère et Isère rhodanienne

◆ **Conférence-débat**

Mercredi 18 mars à 20h00

« *Discrimination et précarité* » - Salle Amphi du Conseil Départemental à Bourgoin-Jallieu



◆ **Ciné-débat :**

jeudi 19 mars à 20h00 « Joker » au Fellini à Villefontaine

jeudi 26 mars à 20h00 « Chacun pour tous » au Kinépolis à Bourgoin-Jallieu

◆ **Café-psy**

jeudi 12 mars de 10H00 à 12H00 Marché de Bourgoin-Jallieu

samedi 14 mars -10H00à 12H00 Marché de Villefontaine/Les Roches

◆ **Théâtre d'impro (les Carafonds/les Space Gones)**

vendredi 27 mars à 20H00 Hall Grenette à Bourgoin-Jallieu

◆ **Journées portes ouvertes**

mardi 17 mars 2020 - 10H00-16H30 - Résidence Accueil ALPA

mardi 24 mars de 10H00 à 18H00 - L'Abeille Vie

jeudi 26 mars de 14H00 à 16H00 - la MDU

vendredi 27 mars de 10H00 à 18H00 - OxyGEM

Grenoble et Bassin grenoblois

Mercredi 25 mars, de 14h30 à 16h00 au centre social Romain Rolland à Fontaine
Pièce de théâtre *Billy deux pieds sur terre*, par la compagnie Alged Insolite fabriq jouée par des personnes concernées par des troubles psychiques

Plus d'informations sur <https://insolitefabriq.alged.com/details-billy+deux+pieds+sur+terre-71.html>

De nouvelles manifestations vous seront relayées dans les prochaines Lettres du mois.

Mercredi 25 mars de 9h00 à 16h00

L'Unafam participera à la **6ème journée mondiale des troubles bipolaires**, organisée par le Centre Expert des Troubles Bipolaires du CHU Grenoble Alpes.

Cette année, la manifestation sera dédiée aux « Innovations dans la prise en charge personnalisée des Troubles Bipolaires ».

Le programme vous sera communiqué prochainement.

