

Maison des Associations
6 rue Berthe de Boissieux,
38000 Grenoble
Tél: 04 76 43 12 71
Mail: 38@unafam.org
www.unafam.org/38

LA LETTRE DU MOIS

MARS

Et si chacun de nous était un « colibri »

L'Edito

Françoise Braoudakis,

Présidente Déléguée

Départementale

de l'Unafam

Isabelle Pot,

Vice-Présidente de la Délégation départementale

de l'Unafam

Dans cette Lettre

- 1 Edito
- 2 Calendrier des Formations
- 3 Permanences Unafam
- 4

Agenda

Journées de la Schizophrénie (JDS) du 14 au 21 mars

- 5 SISM du 16 au 29 mars
- 6 Journée mondiale des troubles bipolaires
- 7 Informations

En février, les 15 ans de la loi 2005 nous ont permis de voir toutes les avancées de ces dernières années et aussi tout le travail à accomplir!

Le mois de mars est riche en événements : les journées de la schizophrénie, les Semaines d'information sur la Santé Mentale (SISM) et la journée mondiale des troubles bipolaires. De nombreuses manifestations sont prévues.

Et si chacun de nous était un « colibri » en invitant quelques personnes de son réseau amical à un ciné-débat ou toute autre manifestation proposée dans notre Lettre du mois ? Une occasion, à notre niveau, d'échanger, de mieux faire connaître les troubles psychiques, de changer les regards du grand public en commençant par nos amis et connaissances.

Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt.

Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre.

Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu.

Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit :

"Colibri! Tu n'es pas fou?

Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu!"

Et le colibri lui répondit :

"Je le sais, mais je fais ma part."

Légende amérindienne racontée par Pierre Rabhi dans son livre « La part du colibri »

Merci pour « la part » que chacun fait.

Bonne découverte de notre Lettre de mars, bonne lecture ! Nous espérons vous rencontrer nombreux lors de ces manifestations qui donnent de l'espoir à tous.

CALENDRIER DES FORMATIONS UNAFAM 2020

GRENOBLE et SUD GRESIVAUDAN

- 2 Groupes de parole familles : 1fois/mois, le mercredi ou le jeudi. Prochaines réunions : mercredi 18 mars ou jeudi 19 mars 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
- Mieux communiquer avec son proche bipolaire : samedis 28 mars et 4 avril Plus de renseignements ici, Inscriptions là
- Journée Troubles Psychiques :

Crolles : samedi 16 mai et Grenoble : samedi 17 octobre Plus de renseignements ici, Inscriptions là

- Atelier d'entraide PROSPECT sur 3 jours : samedis13, 20 et 27 juin, 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 9/03 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
- Journée Troubles Psychiques : samedi 26 septembre Plus de renseignements ici , Inscriptions là

VIENNE

- ◆ Groupe de parole familles : 1fois/mois, le mercredi. Prochaine réunion le 11/03 de18h30 à 20h00 - Plus de renseignements ici , Inscriptions là
- Journée Troubles Psychiques : samedi 7 novembre
 Plus de renseignements ici , Inscriptions là

Changement de date!

FORMATIONS

UNAFAM - 2020

3 SECTEURS

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

PERMANENCES UNAFAM ISERE



Nouveau sur Voiron

ACCUEIL DANS LES PERMANENCES UNAFAM

Grenoble Maison des associations, 6 rue Berthe de Boissieux :

! Les accueils individuels du mardi se font dorénavant sur RdV

<u>Accueil individuel</u>: tous les mardis de 17h00 à 19h00 **sur RdV** et le 2ème et 4ème vendredi du mois de 11h00 à 13h00 sur RdV en téléphonant **au 04 76 43 12 71**

<u>Conviviales</u>: le 1er mardi du mois, de 17h00 à 19h00 <u>Centre de Documentation et d'Information</u>: le 1er jeudi du mois de 17h30 à 19h

Voiron

<u>Conviviales</u>: le 1er mercredi du mois, de 18h00 à 20h00 au Centre social Charles Béraudier

Bourgoin-Jallieu

<u>Accueil</u>

- ◆ Maison des Associations 73 rue de la Libération, salle Hypatie d'Alexandrie le 1er et 3ème jeudi du mois de 16h00 à 18h45, sur RdV au 07 82 51 74 58
- Maison des Usagers de l'ESMPI : le 2ème et 4ème mardi du mois de 14h00 à 16h00 sur RdV de préférence.
- ◆ Permanence CHPO (Centre Hospitalier Pierre Oudot) le 1er mardi du mois de 15h00 à 17h00 sur RdV de préférence.
- 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 Centre Hospitalier Alpes Isère (CHAI), dans les cliniques du Bassin grenoblois et à l'APEX peuvent être consultées sur le site de l'unafam isère

La Maison Des Usagers (MDU) du CHAI est un lieu d'accès à des informations (maladie mentale, santé, logement, travail, loisirs...) et un lieu de rencontres avec les associations et le chargé des relations avec les usagers.

REUNION

CONVIVIALE



Maison des Associations



Tère conviviale sur Voiron REUNION CONVIVIALE

VOIRON

Centre social
Charles Béraudier



REUNION GOUVERNANCE ET BENEVOLES

GRENOBLE



Journée de SENSIBILISATION

ST EGREVE

Centre Hospitalier Alpes Isère - Chapelle

JDS

GRENOBLE

Stade Lesdiguières

EN MARS

Mardi 3 mars 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 7 avril et 5 mai

Mercredi 4 mars de 18h00 à 20h00 se tiendra au centre social Charles Béraudier de Voiron, **la réunion conviviale**.

Chaque premier mercredi 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.

Rencontre gratuite sans inscription.

Lundi 9 mars, à 10h00 et 13h30

Les prochaines réunions de Gouvernance et de Bénévoles Actifs se dérouleront respectivement à 10h00 et 13h30, en salle 300

Les prochaines gouvernances auront lieu les lundis 6/4, 11/5, 8/6

Les réunions des Bénévoles Actifs (BA) les 11/5

Jeudi 12 mars, à 9h00 et 17h00

Journée de sensibilisation pour une intervention précoce en psychiatrie

Plus d'informations en suivant ce lien - Inscriptions limitées

17èmes Journées de la Schizophrénie du 14 au 21mars « Se rétablir de la schizophrénie n'est plus une fiction »

Samedi 14 mars de 19h00 à 21h00

Afin de soutenir les Journées de la Schizophrénie, un stand d'information sera installé à l'entrée du stade pour vous distribuer de la documentation, lors de la rencontre de football US : Black Panthers - Les Centaures

OÙ?



St Martin d'Hères

Université Grenoble Alpes Amphi 1

JDS

Marché de **Voiron**

JDS GRENOBLE

Caserne de Bonne



Mardi 17 mars de 18h00 à 20h00

Conférence et table ronde sur le thème du rétablissement animée par le Dr Julien Dubreucq, psychiatre grenoblois du Centre référent de réhabilitation psychosociale C3R.

Cette conférence sera suivie d'une table ronde avec des échanges entre proches de personnes concernées, et des professionnels de l'éducation et de l'accompagnement des personnes touchées dans leur santé mentale

Plus d'informations ici

Mercredi 18 mars et samedi 21 mars

Dans le cadre des **Journées de la Schizophrénie (JDS)**, un **stand** informera le public sur toute question se rapportant à ce trouble psychique.

Jeudi 19 mars de 10h00 à 19h00

Un stand d'information vous accueillera pour vous renseigner sur la schizophrénie.

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 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.

Nord-Isère et Isère rhodanienne

Café-psy

jeudi 12 mars de 10H00 à 12H00 Marché de Bourgoin-Jallieu samedi 14 mars -10H00à 12H00 Marché de Villefontaine/Les Roches

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 de14H00 à 16H00 - la MDU vendredi 27 mars de 10H00 à 18H00 - OxyGEM

Conférence-débat

Mercredi 18 mars à 20h00

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

S

M

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

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

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

Programme complet ici

Grenoble et Bassin grenoblois

Lundi 16 mars à 18h30

La projection du film « le handicap psychique, l'importance de l'accompagnement » sera suivi d'un débat en présence du réalisateur, Michel Szempruch.

Mercredi 25 mars, de 14h30 à 16h00

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 ici

Jeudi 26 mars, de 9h00 à 14h00

Dans le cadre des SISM, l'IREPS (Instance Régionale d'Education et de Promotion Santé) vous propose une matinée-débat ayant pour thème « la stigmatisation : Quel impact sur la santé mentale et le pouvoir d'agir ? »

Plus d'informations en suivant ce lien - Inscription obligatoire

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 ».

Vous trouverez le programme complet ici

Inscription gratuite mais **obligatoire** au <u>CEBP@chu-grenoble.fr</u> ou au 04 76 76 62 88 **Nombre de places limitées.**



GRENOBLE

Cinéma Le Club

THEATRE

FONTAINE

Centre social Romain Rolland

MATINEE-DEBAT

ST EGREVE

Centre Hospitalier Alpes Isère - Chapelle



LA TRONCHE

CHU

Salle Gilbert Faure

OÙ?

GROUPE DE PAROLE AFTOC

GRENOBLE

Maison des Associations 6rue Berthe de Boissieux

CONFERENCE

LYON

Amphithéâtre Université 90 rue Pasteur - 69007

ESAT MESSIDOR

ST MARTIN D'HERES

2 Rue du Mayencin

UDAF

GRENOBLE

2 rue de Belgrade

Œuvre Falret

SÉJOURS RÉPIT



Samedi 28 mars à partir de 14h00

Réunion du **groupe de parole** de l'Association Française des personnes souffrant de Troubles Obsessionnels Compulsifs (AFTOC)

Contactez Pierre au 04 78 36 89 25 ou 06 50 87 68 03

Les prochains groupes de parole se dérouleront les samedis 11/04 et 13/06

Mardi 31 mars à 19h00

La fondation Neurodis propose une conférence : **Troubles mentaux**, **la double peine ?** Le Pr Eric Fakra, chef de service du pole psychiatrie du CHU de Saint-Etienne nous parlera de la schizophrénie et de la prévention possible pour lutter contre sa discrimination. Le Dr Benoit Eyraud, Maitre de conférences à Lyon abordera cette question sous l'angle plus large des discriminations liées à la santé mentale.

Plus de renseignements et inscription ici

INFORMATIONS

L'ESAT Messidor dont la mission est de faciliter la reprise d'une activité professionnelle de personnes présentant un handicap psychique vous propose des réunions d'information régulières, préalables à toute demande d'intégration dans l'ESAT.

Inscription au 04 38 37 46 21

Point conseil Budget de l'Union départementale des associations familiales (UDAF)

Vous rencontrez des premiers signes de difficulté financière ? Vous avez des crédits à la consommation et/ou des impayés qui s'accumulent ? L'UDAF peut vous aider .

Plus d'informations ici

L'association Oeuvre Falret propose aux proches aidants ou personnes concernées par la maladie psychique différentes modalités de séjours avec, pour certains la possibilité de suivre un atelier d'entraide Prospect animé par l'Unafam.

Plus d'informations ici

La première publication des usagers de l'Hôpital de jour de la MGEN, la

« **Nouvelle Revue** » a choisi comme thème les jardins conjugués. Vous pouvez vous la procurer à la MGEN ou à la librairie Le Square, 2 place Léon Martin à Grenoble.

La présentation de la Nouvelle Revue par le Dr Régis Patouillard est à consulter ici