

## Soyons fiers de cette année 2021 passée ensemble

La délégation Unafam 05 est fière d'accueillir 2 nouveaux bénévoles qui ont été formés. D'autres bénévoles ont suivi la formation sentinelle « sur le repérage de la crise suicidaire » et la formation « PSSM premier secours en santé mentale ».



**12 familles** ont participé à la journée d'information « *Mieux accompagner son proche souffrant de schizophrénie* » le 28 mai à Gap.

**9 familles** ont participé à la journée d'information sur « *la dépression sévère et résistante* » le 25 septembre à Baratier.



La journée d'information sur la *santé mentale* sur le thème « **Respectons mes droits** » Le 11 octobre à Gap.

Gilles Lavernhe (à gauche), modérateur de la parole, le procureur de la République Florent Crouhy et la présidente du tribunal judiciaire Sophie Boyer ont ouvert symboliquement cette rencontre "Santé mentale et droits".  
© Photo Le DL / Benjamin ASTIER



Réalisatrice : Véro Cratzborn  
Casting : Léonie Souchaud, Ludivine Sagnier, Alban Lenoir

Diffusion du film « *La Forêt de mon père* » au cinéma de Saint-Bonnet suivi d'un *débat* le 2 octobre à Saint-Bonnet.

### Synopsis

Gina, 15 ans, grandit dans une famille aimante en lisière de forêt. Elle admire son père Jimmy, imprévisible et fantasque, dont elle est prête à pardonner tous les excès. Jusqu'au jour où la situation devient intenable : Jimmy bascule et le fragile équilibre familial est rompu. Dans l'incompréhension et la révolte, Gina s'allie avec un adolescent de son quartier pour sauver son père.

Dans le cadre de la semaine des aidants l'Unafam 05 a organisé une journée à l'Ouort de Bénévent le 1 octobre avec une marche des élèves du collège de Saint-Bonnet et l'association Alpes Regard.



© Photo Le DL / Marie Anne BOURGEOIS

Plusieurs familles ont pu bénéficier de séances de *relaxation animées* par une sophrologue de septembre à décembre à Gap.

**3 Groupes de Parole** sont répartis dans le département : Gap - Embrun - Briançon  
La réunion mensuelle de l'Unafam 05 a lieu tous les premiers mercredis du mois de 14h30 à 17h au 116 Bd Pompidou à Gap.

**Une permanence** de l'Unafam 05 a lieu le deuxième mercredi du mois au CHBD de Laragne sur rendez-vous.

15 nouvelles familles ont été accueillies cette année !

## Et restons mobilisés en 2022

- 4 personnes se sont inscrites pour suivre la **formation initiale de l'Unafam**.
- Des sorties au **Théâtre** de la passerelle ont été réservées en fonction des choix de chacun et chacune afin de bénéficier de **tarif réduit**.
- 8 séances de **méditation pleine conscience** pour 8 personnes de l'Unafam05 à Lardier Valença à partir du mois d'avril un jour par semaine (pensez à vous inscrire).
- 3 sorties randos sont proposées et organisées par une bénévole à partir de février.
- Une convention a été signée entre la Fondation Edith Seltzer et l'Unafam 05 afin de permettre un relayage auprès des proches pour soulager les familles et les aider à **prendre un temps de répit** (prévoir 3 mois avant le départ).
- Une association a été créée par les familles qui désirent soutenir un projet de création de lieu de vie pour leur proche intitulé « **Harmonie de Vie** ». Ce lieu a été trouvé dans le département nous avons besoin de votre soutien pour nous aider à le concrétiser...

Plus d'informations sur le site : [www.harmonie-de-vie.fr](http://www.harmonie-de-vie.fr)



**Ensemble, pour une société solidaire et inclusive, pour une société où les personnes concernées par les troubles psychiques ne seront pas objets de préjugés mais sujets de droit, pour une société où chacun a une place.**

**Merci d'avoir écrit le chapitre 2021 avec nous. À très vite pour écrire la page de demain. En 2022, plus que jamais, mobilisons nos énergies et retrouvons ensemble #LaForceDAvancer.**

**Une pensée particulière pour les familles qui ont malheureusement perdu un proche.**

**Prenez bien soin de vous.**

*Véronique Eliot,*  
Déléguée Départementale Unafam 05



116 BD Pompidou 05000 Gap  
[unafam.org](http://unafam.org) | [05@unafam.org](mailto:05@unafam.org) | 06 40 54 73 81

**MOBILISONS NOS ÉNERGIES  
POUR FAIRE 2022 UNE ANNÉE  
SOLIDAIRE ET INCLUSIVE**

