

Flash n°5 Mai 2025

Bonjour à toutes et à tous,

Nous sommes toujours très sollicités pour intervenir auprès du public et de divers professionnels. Que ce soit à l'Institut de Formation en Soins Infirmiers, dans les centres sociaux comme à Bonnétable, auprès du personnel de la Maison Autonomie Duchêne à Allonnes, en direction du personnel soignant de Pôle Santé Sud, à la CPAM pour les agents d'accueil ou auprès des conseillers numériques confrontés à des publics socialement fragiles.

Nos interventions sont importantes pour sensibiliser les personnes et parfois les amener à prendre rendez-vous pour être accueillies et commencer un cheminement pour leur proche.

Activités ACCUEIL

Vous pouvez prendre rendez-vous au 02 43 40 44 53 pour être accueilli.

- Au 8, rue du Pont au Mans de préférence le lundi après-midi
- A La Ferté Bernard, le jeudi 19 juin
- A Montval sur Loir le 2ème vendredi de chaque mois. Accueil sur rendez-vous au 02 43 40 44 53.
De 9 heures à 12 heures et de 14 heures à 17 heures, au rez-de-chaussée de la maison de santé pluridisciplinaire
1, rue Henri-Dunant à Montval-sur-Loir.
- A la Flèche, nous pouvons vous accueillir sur rendez-vous dans un local mis à notre disposition. Ces accueils ont lieu 3 jeudis matin par mois et le 1er lundi du mois l'après-midi.

Groupe de parole d'aidants et groupe de parole d'usagers

En présence d'un psychologue et d'un bénévole, ces groupes dits « fermés » peuvent intégrer des personnes au fur et à mesure que des places viennent à se libérer. Les personnes inscrites sont contactées avant chaque séance.

- **Groupe de parole parents Le Mans**
2 groupes de parole ont lieu une fois par mois au 8, rue du Pont Le Mans. L'un le lundi, l'autre le mercredi, de 18h à 20h.
- **Groupe de parole parents Sud Sarthe à La Flèche**
Un vendredi chaque mois de 14h30 à 16h30.
- **Groupe de parole conjoints et enfants de personnes en souffrance psychique**
Un lundi par mois au 8, rue du Pont Le Mans, de 18h à 20h.
- **Groupe de parole de parents de jeunes et adolescents**
Un mercredi par mois au 8, rue du Pont Le Mans, de 18h à 20h.
- **Groupe d'entraide de parents**
Un mercredi par mois au 8, rue du Pont Le Mans, de 15h à 17h.
Ce groupe rassemble des personnes qui ont acquis plus de recul par rapport à la maladie. Elles se réunissent sans la présence d'un psychologue.

- **Café-rencontre**

Au 8, rue du Pont Le Mans. Le samedi 10 mai de 10h à 12h.

Ce café-rencontre permet un échange entre les nouvelles personnes accueillies. Il est animé par deux bénévoles. C'est pour ces personnes l'occasion d'échanger sur leur expérience d'aidants.

- **Groupe de parole « Vie Psychique et citoyenneté » pour les personnes avec une fragilité psychique**

De 14h30 à 16h, dans les locaux de l'ADGESTI, 24 rue Albert Einstein à la Chapelle St Aubin avec une psychologue le vendredi 4 juillet.

Merci de prendre contact avec David Grassin

au 02 43 39 58 36 de 9h à 12h

ou écrire à : d.grassin@adgesti.fr

INFORMATION ET FORMATION DES AIDANTS

Formation "Mieux accompagner un proche souffrant de schizophrénie"

Date : le samedi 14 juin.

Journée d'information sur les troubles psychiques

Cette journée permet de mieux appréhender les troubles psychiques (manifestations, prises en charge, structures, ...), tout en échangeant avec des personnes vivants ces mêmes difficultés

Date : le samedi 27 septembre.

Formation-atelier « Entraide Prospect »

Cet atelier, sur 3 jours, est conçu pour apprendre à faire face, dans la durée, à la maladie psychique d'un proche.

Dates : Samedi 22 novembre, samedi 29 et dimanche 30 novembre.

Toutes ces journées sont **gratuites** pour les participants avec prise en charge par l'UNAFAM du repas partagé le midi.

L'inscription est obligatoire, le nombre de participants est limité. Il n'est pas nécessaire d'être adhérent.

Les journées sont animées par un professionnel et une bénévole UNAFAM (sauf l'atelier d'« Entraide Prospect » qui est de pair à pair).

Pour plus de renseignements, contact de la délégation de la Sarthe au 02 43 40 44 53 ou par mail à l'adresse formation.unafam72@gmail.com.

Plus de détails sur les formations sur le site www.unafam.org et www.unafam.org/sarthe.

Des modules de formations en e-learning sont disponibles sur le site <http://formaidants.fr>.

DESTIGMATISATION

Départ de la Psycyclette le lundi 23 juin de l'EPSM à 9h30

Dès 9 heures, venez nombreux sur la place de la cafeteria de l'EPSM, encourager les cyclistes qui, comme chaque année participeront à une « randonnée cycliste », comme un peu partout en France. Ce sont des personnes en souffrance psychique, accompagnées de leurs soignants et de bénévoles de l'UNAFAM. En plusieurs étapes ils se rejoindront tous au siège social de l'UNAFAM en région parisienne à Levallois-Perret.

DEFENSE des INTERETS COMMUNS

Comité Départemental de Suivi de l'Ecole Inclusive le mardi 29 avril.

Deux bénévoles de notre délégation UNAFAM ont participé au CDSEI 2025, organisé par la direction des Services Départementaux de l'Education Nationale de la Sarthe afin de faire un état de l'accompagnement et de la scolarisation des élèves en situation de handicap.

CLSI (Contrat Local de Santé Mentale) Le Mans métropole : créer une mallette de prévention et de sensibilisation à la santé mentale

Le Mans Métropole a signé avec l'Agence Régionale de Santé (ARS) des Pays de la Loire un Contrat Local de Santé Intercommunal (CLSI) pour la période 2024-2028. Ce contrat permet de mener un certain nombre d'actions pour répondre aux **besoins et priorités de santé** repérés sur un territoire.

La **prévention** représente la clé de voûte de ce contrat avec pour ambition de proposer des actions ciblées, opérationnelles et concrètes qui s'adressent à l'ensemble des habitants des 20 communes de Le Mans Métropole.

Six enjeux structurent le Contrat Local de Santé Intercommunal de Le Mans Métropole, la santé des personnes en situation de précarité, la santé des personnes âgées et en situation de handicap, la santé des jeunes, la santé mentale, la santé liée à l'environnement, la prévention et la promotion de la santé.

Notre délégation coanime avec la Ville du Mans la création de cette mallette de sensibilisation.

L'ADAPT intervenant lors de notre réunion mensuelle du 7 mai.

Nous étions 40 personnes présentes pour écouter la directrice de l'ADAPT, association qui accompagne les personnes en situation de handicap dans leur insertion sociale et professionnelle tout au long de leur vie, ainsi que les employeurs dans leur politique d'intégration et de sensibilisation, et dans le maintien en emploi de leurs salariés en situation de handicap. Nathalie, bénévole de notre délégation et référente Emploi, s'est présentée aux familles présentes.

Le mardi 20 Mai, certains d'entre nous ont pu participer aux portes ouvertes dans leurs locaux de St Saturnin. Nous étions accueillis par cette formule : « La raison d'être de l'ADAPT est d'agir avec les personnes soignées et accompagnées en visant leur plein épanouissement, leur pouvoir d'agir, leur accomplissement personnel et leur participation au sein d'une société juste et solidaire. »

Participation au Projet Territorial de Santé Mentale

A partir d'un diagnostic territorial partagé, le Projet Territorial de Santé Mentale de la Sarthe (PTSM72), qui sera validé par l'Agence régionale de santé a pour objectif de répondre aux besoins des personnes vivant avec des troubles psychiques, tout au long de leur parcours de vie, en incluant le repérage, le diagnostic, les soins, les accompagnements spécifiques et l'insertion sociale.

Pour accompagner Pascal Boucherie, notre délégué et membre du bureau du PTSM72, des bénévoles UNAFAM de la Sarthe participeront au pôle administratif de Paixhans aux 6 ateliers prévus prochainement :

- Diagnostic et repérage précoce, accès aux soins
- Parcours coordonnés et maintien en milieu ordinaire
- Accès aux soins somatiques
- Prévention et prise en charge de la crise et des urgences
- Accès aux droits, lutte contre la stigmatisation
- Promotion de la santé mentale

Permanence à la Maison des Usagers de l'EPSM

Le 3ème mercredi de chaque mois impair de 14h30 à 16h, des membres de l'association « Plénitude » sont présents pour recevoir les patients et leurs proches. Ils sont parfois accompagnés d'un bénévole de l'UNAFAM.

Un outil numérique d'information et d'orientation pour les aidants sarthois.

Le Département de la Sarthe, en partenariat avec la SCIC (Société Coopérative d'Intérêt Collectif) « Ma Boussole Aidants, » a ouvert ce jeudi 15 mai un **site outil numérique d'information et d'orientation pour les aidants** sarthois. Cette plateforme aura pour vocation de **mettre en valeur les solutions et actions du territoire** à destination des aidants et de leurs proches malades, âgés ou en situation de handicap, et ainsi de **faciliter l'accès** à ces dispositifs, et **améliorer la qualité de vie** du binôme aidant-aidé.

Ce site est désormais accessible via le lien : <https://jaideunproche.sarthe.fr>

Vous trouverez **notre plaquette de communication** pour diffusion auprès des aidants sarthois sur le site de la Sarthe : <https://www.sarthe.fr/actualites/la-nouvelle-plateforme-destination-des-aidants-du-territoire> ou en version papier sur les accueils Sarthe Autonomie de Pied Sec et la Croix de Pierre au Mans.

Bric à Brac du Gem Tégira

Il est encore temps de déposer vos objets et livres au Gem Tégira au 176, rue nationale au Manscar les Gémeurs participeront finalement à un bric à brac en septembre.

Tel : 09 73 62 74 12

Prochaine réunion mensuelle des familles le 4 Juin à 17h30

Pôle associatif Guy MOQUET – 2, avenue GRECO au MANS

Votre délégation accueillera le Docteur Betton, psychiatre à l'EPSM de la Sarthe, pour une présentation de la Stimulation Magnétique Transcrânienn Répétitive (rTMS). Cette technique médicale permet de stimuler ou d'inhiber certaines zones du cerveau, en générant un courant électrique. Efficace dans 60 à 75% des cas, elle peut être utilisée, sous conditions, dans le traitement des dépressions résistantes, d'hallucinations acoustico-verbales, de la bipolarité, des symptômes négatifs de la schizophrénie, et aussi sur les douleurs en lien avec la fibromyalgie et les neurones périphériques.