



## Délégation Départementale de la

### Haute-Garonne

### Bulletin d'information n°1 – avril 2026

5 rue Michel Ange  
31200 Toulouse  
Tel : 05 61 48 11 56  
Mail : [haute-garonne@unafam.org](mailto:haute-garonne@unafam.org)  
Site internet: <https://www.unafam.org/haute-garonne>

***Nous avons le plaisir de vous communiquer notre premier bulletin d'information. Une façon de consolider les liens que nous avons avec vous. Ainsi, nous vous ferons part des activités et événements proposés par notre association, des actions menées par nos bénévoles et les membres du Bureau.***

N'hésitez pas à nous faire part des sujets que vous aimeriez voir abordés, des informations que vous souhaiteriez recevoir.

#### 1- Actualités janvier - février et mars 2026

- 30 janvier : **Nuit de la psychiatrie**: Organisée par les psychiatres et internes en psychiatrie afin d'inciter les étudiants en médecine à choisir la psychiatrie comme spécialité. L'Unafam a été invitée afin de présenter nos actions, et l'importance de la place des proches et des usagers .
- 31 janvier : **Galette de l'Unafam31**. Tous les adhérents étaient invités à cette réunion conviviale et a permis de présenter la nouvelle déléguée (Hélène) et les 2 délégués-adjoints, (Sylvie et Pascal)
- 4 février : rencontre avec les étudiants d'une école d'aéronautique de Toulouse, qui préparent un projet en santé mentale dans le cadre de leurs études
- 16 février : participation de deux membres du Bureau à un ciné-débat suite à l'invitation des étudiants en pharmacie afin que nous présentions l'Unafam
- 19 février : Groupe d 'Analyse des Pratiques des accueillants. Ce groupe qui réunit tous les 2 mois les accueillants, est animé par une psychologue, permet d' analyser les situations particulières rencontrées lors d'accueil.
- 10 janvier, 20 février et 17 mars: la représentante de l'Unafam 31 a participé aux trois commissions **CDAPH** (Commission des Droits et de l'Autonomie des personnes handicapées)
- 28 février : **Echange entre-aidants** sur le thème des « Troubles du comportement alimentaire». Une trentaine de personnes ont participé à cet événement.
- 2 mars : réunion des 13 Délégués Départementaux de l'Unafam Occitanie avec le Délégué Régional

- 3 mars et 1 avril : A l'initiative de la cheffe de service des Urgences Psychiatriques du CHU Purpan, un Groupe de parole a été créé afin d'organiser une rencontre mensuelle entre les familles dont un proche a été pris en charge par les urgences psychiatriques et l'Unafam 31. Objectif : présentation de l'Unafam et de son offre de formations. Un bénévole accueillant ou coordinateur de groupe de parole y participera à chaque fois .
- 24 mars 2026 – Participation de deux de nos bénévoles à la conférence organisée par Le Centre de Ressources Emploi Handicap Innovation (CREHI) qui propose un « *programme dense et engagé en faveur de l'insertion professionnelle des personnes en situation de handicap* ». Les conférences et ateliers sont destinés aux professionnels et associations. Le CREHI est partie intégrante de Cap Emploi.
- 27 mars : participation de 2 membres du Bureau au séminaire du **PTSM** (Projet Territorial de Santé Mentale) dont l' Unafam est membre du Conseil d'Administration (CA) dans le collège usagers .
- 7 avril : forum santé mentale à l'université Jean-Jaurès, 2 bénévoles y ont tenu un stand pour présenter l'Unafam
- 18 avril : Course solidaire organisée par la fédération des sports adaptés, participation de 2 bénévoles au village des partenaires
- 15 avril – Participation de l'Unafam 31 au Forum des Aidants à Saint-Gaudens
- 25 avril – matinée – Réunion des bénévoles de notre association  
- après-midi – 14h00 – Assemblée des adhérents.

## 2-Vie au sein de la délégation / événements à venir

- Chaque premier mardi du mois le Bureau de l'UNAFAM 31 se réunit.
- **Permanences téléphoniques** : Depuis le 1er janvier 2026, la permanence téléphonique peut se faire à distance, les appels et les prises de rendez-vous peuvent se faire sans se déplacer au local. Cette facilité permet de la fluidité dans la prise des appels et beaucoup de confort pour le bénévole qui assure cette permanence
- Un de nos bénévoles participe aux réunions mensuelles du Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) de Toulouse et de celui de Colomiers. Ces réunions permettent d'élaborer le programme des Semaines d'Informations en Santé Mentale qui auront lieu du 5 au 18 octobre sur le thème « *Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts* »
- Les Groupes de Parole 2026 ont démarré en janvier . Il reste quelques places, pour rejoindre le groupe en cours d'année (avril et septembre)
- Atelier PROSPECT : 6 & 7 juin et 4 juillet.
- Prochain Echange entre-aidants - 13 juin 2026 : **L'addictologie** , animé par **Benoit**, bénévole Unafam et patient expert en addictologie
- Calendrier de nos prochaines actions de formation

Date	Thème	Lieu
10 et 11 avril	Les troubles bi-polaires	Maison de Quartier Les Quéfets - 1, boulevard Alain Savary 31170 Tournefeuille
18 avril	La dépression sévère	
29 et 30 mai	La schizophrénie	
9 octobre	Les troubles psychiques	

### 3- Focus sur .....

#### Aujourd'hui les permanences téléphoniques et les accueils

Les permanences téléphoniques permettent à toute personne (adhérent et non-adhérent) de prendre un rendez-vous avec un de nos bénévoles pour parler de sa situation d'aidant et recevoir des conseils. Ces permanences ont lieu tous les jours de la semaine sauf week-ends et jours fériés. Un n° de téléphone unique : **05 61 48 11 56**

Les rendez-vous Accueil sont assurés par nos bénévoles, les jours et lieux sont indiqués ci-dessous. Les accueils sont uniquement donnés sur rendez-vous d'une heure. Le potentiel de rendez-vous est d'une dizaine par semaine, et le temps d'attente entre la prise de rdv et la date proposée pour donner un rdv est d'une à 2 semaines.

Jour	Lieu	Bénévoles
lundi	31200 Toulouse - 5 rue Michel Ange	Sabine
mardi	31200 Toulouse - 5 rue Michel Ange	Mayan
mardi	31100 Toulouse Hopital Marchant	Josette
samedi	31320 Castanet-Tolosan - Salle de l'Odalisque,	Marie Joelle
lundi	31170 Tournefeuille - Les Quéfets,	Chantal
jeudi	31800 Saint-Gaudens	Sylvie