

LA LETTRE DU MOIS

OCTOBRE

OÙ ?

Edito

Plusieurs occasions de nous retrouver en ce mois de septembre...

En particulier lors de la soirée de rentrée avec de nouveaux adhérents !

Nous y avons exprimé notre double souhait pour l'année à venir :

- Poursuivre l'aide aux aidants qui constitue l'« ADN » de l'Unafam
- Développer la visibilité de l'Unafam 38

Et nous nous inscrivons dans la lignée des mots de notre Présidente au National qui place l'Unafam sous le signe de la communication pour l'année :

« *Communiquons avec des mots et des images « justes et vrais » pour sortir de la stigmatisation.* » (Marie-Jeanne Richard)

Nous sommes heureux d'accueillir plusieurs bénévoles prêts à s'engager dans cette voie, avec nous, à l'Unafam 38.

N'hésitez pas à nous contacter (téléphone, mail, rencontre...): nous sommes à l'écoute de vos besoins, vos remarques, vos suggestions.

Bien à vous tous

Françoise Braoudakis et Isabelle Pot

Suite au forum associatif de Grenoble, vous trouverez ci-dessous le lien où vous pourrez ré-écouter l'émission où Françoise Braoudakis, Déléguée Départementale a témoigné et présenté notre association :

<http://radio-newsfm.fr/archives/forum-des-associations-de-grenoble-edition-2019/>

GROUPE DE PAROLE

Proposé par l'UNAFAM

En attendant l'ouverture du groupe de parole de janvier 2020, l'Unafam Isère propose aux nouvelles familles pré-inscrites de rejoindre **un groupe de parole « ouvert » sur Grenoble. Les prochaines réunions auront lieu les lundis 14/10, 25/11 et 9/12 de 18h30 à 20h00**, à la Maison des Associations, salle 300.

N'hésitez pas à vous inscrire au 04-76-43-12-71 ou par mail au 38@unafam.org.

GROUPE DE PAROLE

« OUVERT »

GRENOBLE



EN OCTOBRE**TRES IMPORTANT !
UNE PREMIERE POUR LA SANTE MENTALE EN ISERE !****Mercredi 2 octobre à Colombe et Jeudi 3 octobre à St Martin d'Hères de
10h00 à 12h00****PTSM****ISERE**

COLOMBE -38690,
100 rue Eugène Perrin
(Parc d'Activité Bièvre
Dauphine)
St MARTIN D'HERES, 16
rue du Tour de l'Eau

Dans le cadre du Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM) 38 (cf. Présentation dans le Bulletin de juillet), **les aidants familiaux sont invités à donner leur avis sur les orientations futures de la Santé Mentale en Isère qui seront retenues par l'Agence Régionale de Santé (ARS) pour les 5 ans à venir.**

Venez donner votre avis lors des réunions organisées par le Groupe-Projet, pour les usagers (familles et patients) !

Au cours de cette réunion, une présentation du PTSM 38 sera faite, suivie d'un temps d'échange pour **préparer les journées de travail à venir et définir des axes d'amélioration à apporter.** Elle se déroulera dans les locaux de la Maison des Réseaux de Santé en Isère (MRSI)

- Pour le **Nord-Isère**, le mercredi **2 octobre** à **Colombe**
- Pour le **Sud-Isère**, le jeudi **3 octobre** à **St Martin d'Hères.**

“ Inscrivez-vous nombreux pour faire entendre la voix des familles de l'Unafam ! ”

Plus d'informations et inscription sur coordinatrices.ptsm@mrsi.fr

Changement de date !

CDI

GRENOBLE

Maison des Associations
bureau 309

**Jeudi 3 octobre de 17h30 à 19h00 - Proposé par l'UNAFAM**

Permanence du Centre d'Information et d'Information (CDI).
Elles se tiendront dorénavant **chaque premier jeudi du mois.**

Les prochaines permanences auront lieu le 7/11 et le 5/12.

Le Jeudi 3 Octobre 2019 de 9h30 à 15h30

Le **Centre de Cotagon** vous convie à leur **journée « Portes ouvertes »**.
A cette occasion, le personnel et les résidents vous présenteront l'établissement et son fonctionnement.

Repas possible sur place, participation de 10 € par personne.

Confirmation de votre présence avant le 27 Septembre.

Plus d'informations et inscription sur cotagon@cotagon.com ou Tél. 04 76 07 60 12

Samedi 5 octobre de 9h à 18h - avec la participation de l'UNAFAM

Forum de la Solidarité où vous serez accueillis, tout au long de la journée par les bénévoles d'une trentaine d'associations. **L'Unafam38 y tiendra un stand.**

Nous vous attendons nombreux ! N'hésitez pas à envoyer des personnes qui voudraient s'informer !

Une buvette solidaire sera tenue par des habitants des quartiers.

GRENOBLE
Maison des Associations
bureau 309




St Geoire en Valdaine
Centre de Cotagon

FORUM ASSOCIATIF
Salle des Fêtes, place
Miremont

VIENNE





**HANDI
RESEAUX
38**

GRENOBLE

Maison des habitants du
Bois d'Artas
3 rue Augereau

EXPOSITION

Ste Colombe – 69560

Rhône

Verrière des Cordeliers
(salle les terrasses)



Site
délégation



ALMA

GRENOBLE

Maison des habitants
2 rue du vieux temple

JOURNÉE DE TRAVAIL

E.T.P.

CH. Le Vinatier - BRON
69500

Amphithéâtre Bat.416
2ème étage

Mardi 8 octobre à 18h30

HandiRéseaux38 invite les parents d'enfants en situation de handicap à une présentation des **nouvelles dispositions prises par l'Education Nationale** pour cette rentrée scolaire 2019/2020 et à un échange autour de cette rentrée.

Inscription sur vie-associative@handireseaux38.fr ou au 04 76 62 28 18.

Mardi 8 octobre de 12h à 17h, mercredi 9 octobre de 10h à 17h et jeudi 10 octobre de 10h à 15h

Exposition où vous découvrirez des créations individuelles et collectives d'artistes de plusieurs structures de soins.

Entrée libre et gratuite. Plus de renseignements auprès de Charlotte Lasnier 04 27 87 80 06 ou clasnier@Vienne-condrieu-agglomeration.fr

Jeudi 10 octobre

Venez découvrir le nouveau site internet de l'UNAFAM 38 !

A l'occasion de la Journée Mondiale de la Santé Mentale, le **nouveau site internet** institutionnel de l'Unafam et celui de la Délégation Isère seront mise en ligne.

Nouvelle adresse-web du site de la délégation38 - <http://www.unafam.org/38>

Jeudi 10 octobre de 18h à 19h30 Grenoble

Allo Maltraitance Personnes âgées et/ou handicapées (ALMA) vous propose de fêter ensemble leur vingtième anniversaire autour d'échanges et d'un buffet et de poursuivre la soirée à partir de 20h par la projection du film « **Not without you** » suivi d'un débat, avec l'association « A Bientôt, j'espère ».

Jeudi 10 octobre 2019 de 8h30 à 17h00

Le Centre Hospitalier Le Vinatier vous invite à participer à une **journée de travail et de construction partagée** pour la journée **EducationThérapeutique du Patient (ETP)**

Cette journée, ouverte aux patients, à leurs proches et aux soignants qui sera consacrée, le matin, au **thème de la pair-aidance** et aux témoignages des personnes concernées ayant participé à une démarche ou un programme d'ETP verra l'intervention de Mme KOENIG, psychologue et de Mme Camille NIARD, Médiatrice de Santé Pair.

L'après-midi fera l'objet d'**ateliers**, afin de recueillir les souhaits et les besoins en ETP, selon les personnes concernées, leurs proches et les soignants.

Inscription gratuite mais obligatoire. Bulletin d'inscription à renvoyer par mail ou courrier à journee-etp@ch-le-vinatier.fr Renseignements au 04 37 91 50 14

RENCONTRE

VILLEURBANNE - 69100

Centre Culturel et Vie
Associative (CCVA)
234 Cours Emile Zola

FORMATION TROUBLES
PSYCHIQUES**GRENOBLE****LA CÔTE ST ANDRE**

Salle Aile Nord
Château LouisXI

Rue Jacques de
St Georges

Jeudi 10 octobre de 18H à 20H proposée par l'UNAFAM 69**Rencontre Familles-Professionnels portant sur le thème : « Les Soins d'appui »**

Deux pratiques innovantes vous seront présentées :

- Dr Brice MARTIN : dans le cadre de l'accompagnement des personnes vers la réhabilitation, la méditation de pleine conscience est un outil de soulagement de la douleur qui fait ses preuves. Il vous sera présenté lors de l'intervention du Dr MARTIN dans son travail au SUR-CL3R.
- Florian AIMASSO, enseignant en Activité Physique Adaptée dans le cadre de la prise en charge en psychiatrie, vous informera sur les bienfaits de l'activité physique sur les domaines corporels et psychiques.

Inscription obligatoire auprès du secrétariat de l'UNAFAM 69 par mail 69@unafam.org ou par téléphone au [04 72 73 41 22](tel:0472734122)

Samedi 12 octobre de 9h00 à 17h00 - Proposée par l'UNAFAM

Journée d'information sur **les troubles psychiques à Grenoble** animée par un binôme psychologue et bénévole Unafam.

Les objectifs de la formation sont les suivants :

- Découvrir que nous ne sommes pas tout seul à connaître des difficultés.
- Reprendre espoir et découvrir que nous pouvons être aidant familial.
- Donner envie de rencontrer des pairs-aidants
- Notions de base sur les maladies psychiques : psychoses, névroses etc.
- Notions de base sur les différents soins possibles.
- Connaissance du « monde » concernant la psychiatrie : organisation, structures sanitaires et médico-sociales et les associations œuvrant dans le champ de la psychiatrie.

Formation gratuite ouverte aux proches et aux familles avec inscription obligatoire 38@unafam.org ou au [04 76 43 12 71](tel:0476431271)

Mardi 15 octobre à 18h30

Le Centre communal d'action sociale (CCAS) vous invite à voir le film « **Le handicap psychique, l'importance de l'accompagnement** » réalisé par **Michel Szempruch**.

Pour plus d'informations contacter Mme Brunon au [04 74 20 53 99](tel:0474205399) ou sur secretariat.lacote@orange.fr

TRES IMPORTANT !**Mardi 15 octobre à Vienne, 5 novembre à Bourgoin-Jallieu et mercredi 13 novembre à Grenoble**

PTSM

VIENNE
BOURGOIN-
JALLIEU
GRENOBLE

Une journée de lancement de la seconde phase du Projet Territorial de Santé Mentale (PTSM)³⁸ est proposée à tous les acteurs en Santé Mentale (du parcours de soins au parcours de vie) dont les familles, pour élaborer ensemble des actions concrètes face aux problématiques identifiées lors de la 1ère étape du PTSM.
 Des groupes-actions seront ouverts à tous.

Une journée sera organisée sur 3 territoires de l'Isère:

- le **15 octobre à Vienne**
- le **5 novembre à Bourgoin-Jallieu**
- le **13 novembre à Grenoble**

Plus nous serons nombreux à participer, plus les propositions de l'Unafam seront prises en compte dans le futur PTSM³⁸.

Plus de renseignements et inscription : <http://mrsi.fr/projet-territorial-de-sante-mentale-isere/>

Jeudi 17 octobre de 9h00 à 17h00 - Proposée par l'UNAFAM

Journée Régionale de l'Unafam en lien avec l' Association des Etablissements du service public de Santé Mentale (AdESM) et de Santé Mentale France,
 avec la **participation exceptionnelle du Professeur Franck Bellivier**,
 Délégué ministériel à la santé mentale.

N'oubliez pas de vous inscrire! Les places seront rares.

Renseignements et inscription en ligne :

https://www.masantementale2022.fr/?utm_source=Emailing-MaSanteMentale2022&utm_medium=EMG&utm_campaign=MaSanteMentale2022&utm_content=bouton-inscription

JOURNEE REGIONALE DE
 L'UNAFAM

LYON
 Ecole Normale
 Supérieure
 (E.N.S)

**EN NOVEMBRE...****Mercredi 6 novembre de 9h à 12h30**

Dans le cadre de la Journée Mondiale contre la Douleur (JMD), **le Comité de Lutte contre la Douleur (CLUD)** propose aux patients, à leurs proches de se joindre aux soignants du CHAI et une balade thérapeutique composée de **5 ateliers de techniques non médicamenteuses** dans la prise en charge de la douleur.

Chaque session d'atelier dure environ 20 à 30 minutes, vous êtes libre de venir quand vous pouvez !

Entrée libre

J.M.D.

CHAI de St EGREVE

FORMATION « MIEUX
COMMUNIQUER AVEC SON
PROCHE BIPOLAIRE »

GRENOBLE



Film de Michel
Szempruch,

PONTCHARRA

VILLEFONTAINE

CLELLES (Trièves)

ST EGREVE

MORESTEL

VIENNE

Samedis 9 et 23 novembre de 9h00 à 17h00 - Proposé par l'UNAFAM

Formation « **Mieux communiquer avec son proche bipolaire** » animée par un binôme psychologue et bénévole Unafam.

Les objectifs sont les suivants :

- Acquérir des connaissances sur les troubles bipolaires spécifiques du traitement des informations qui peuvent entraîner des difficultés de communication.
- Développer des moyens de faire face à ces difficultés afin de prévenir les rechutes, améliorer la relation et se préserver.

Cette formation est ouverte à l'entourage proche de personnes vivant avec des troubles bipolaires (12 personnes maximum).

Formation gratuite ouverte aux adhérents Unafam, avec inscription obligatoire au 38@unafam.org ou au 04 76 43 12 71

Projection du film « **Le handicap psychique, l'importance de l'accompagnement** »

réalisé par Michel Szempruch, dans les salles suivantes :

Mardi 12 novembre à 18h00 cinéma Jean Renoir (Av. de la gare) à **Pontcharra**

Jeudi 14 novembre à 20h30 cinéma Fellini (rue Serge Mauroit) à **Villefontaine**

Samedi 16 novembre à 20h30 salle Jean Giono (chemin de l'Arsenal) à **Clelles**

Mardi 19 novembre à 18h00 au Centre Hospitalier Alpes Isère (CHAI), salle de la Chapelle de **St Egrève**

Mardi 3 décembre à 18h30 au cinéma Le Dauphin (place Antonin Chanoz) à **Morestel**

Mercredi 11 décembre à 18h30 à la salle des Fêtes (place de Miremont) de **Vienne**

Plus d'informations dans les prochaines « Lettre du Mois ».

Le Festival du Film de Voiron «Psyché'Déclic» se tiendra du 16 au 30 novembre

Le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) du pays voironnais vous invite à poser un autre regard sur les troubles psychiques au travers de concert, ciné-bus, expositions et projections de films. Un atelier de peinture et une exposition de Serge Vollin, artiste peintre vous seront également proposés.

Plus d'informations au 04 76 93 17 28 ou sur cias@paysvoironnais.com

Festival "psyché'Déclis" Voiron



VOIRON

Médiathèque



VOREPPE

Cinéma Le Cap



TULLINS

Cinéma Paradiso

FORMATION
PROSPECT

GRENOBLE



Du 26 novembre 2019 au 18 janvier 2020

Exposition «L'art dans tous les sens» réalisé par les résidents du Cotagon dans le cadre d'un travail en lien avec Parenthèse.

Jeudi 28 novembre à 20h00

Projection du court métrage « **Histoires de ouf** » réalisé par Bérénice Meinsohn avec des bénéficiaires de soin, suivi du documentaire « **Le handicap psychique, l'importance de l'accompagnement** » réalisé par **Michel Szempruch**, Un débat en présence du réalisateur et des **résidents du Cotagon** clôturera la soirée.

Vendredi 29 novembre à 20h30

Projection d'un court métrage « **Histoires de ouf** » suivi du film « **Borderline** » de Lyne Charlebois sur un parcours de rétablissement, en présence de Florie Adda, peintre et écrivaine et Mathilde Sorba, sociologue de l'observatoire de Santé Mentale ORSPERESAM-DARRA . La projection sera suivie d'un débat.

Samedi 30 novembre à 20h30

Projection du court métrage «**Histoires de ouf**» suivi de « **Alcool, drogues, médicaments et rock'n roll** » film de Mathieu Simon **en présence de Medhi Belhouel et Maxime Plaza, médiateurs pairs** de l'association « **Entrelien** » service de soutien à la communauté bipolaire de l'agglomération grenobloise.

Samedis 30 novembre, 7 et 14 décembre de 9h00 à 17h00 - Proposé par l'UNAFAM

Atelier PROSPECT.

Ce programme labellisé EUFAMI a été construit au niveau européen par des familles pour les familles. Il a reçu l'agrément et le soutien de la commission européenne. Il est assuré par deux bénévoles de l'UNAFAM formés.

Objectifs de cet atelier :

- Prendre conscience des savoirs et des savoir-faire que l'expérience de la maladie de notre proche nous a permis d'acquérir.
- Identifier les stratégies pour faire face dans la durée.
- Renforcer un réseau d'aide qui nous soutienne dans l'avenir.
- Développer la confiance et l'estime de soi.

Démarche qui s'appuie sur une réflexion collective et progressive qui demande une présence pour les 3 journées.

Atelier gratuit ouvert aux adhérents Unafam, avec inscription obligatoire au 38@unafam.org ou au 04 76 43 12 71